DOCUMENT RESUME

ED 231 608 RC 014 227

AUTHOR Mireles, S. Raymond
TITLE Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control Manual. A Guide to Self-Image Development with Emphasis on the Chicano Student. Student's Guide = Manual de Sistema de Consejo Auto Programado y Control Auto Programado. Una Guia Para el Desarrollo de La Imagen Propia Con un Enfasis en el Estudiante Chicano.
INSTITUTION East Los Angeles Coll., Calif.
SPONS AGENCY Office of Education (DHEW), Washington, D.C.
PUB DATE 73
NOTE 239p.; For related document, see RC 014 226.
PUB TYPE Guides - Classroom Use - Materials (For Learner) (051) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE English; Spanish

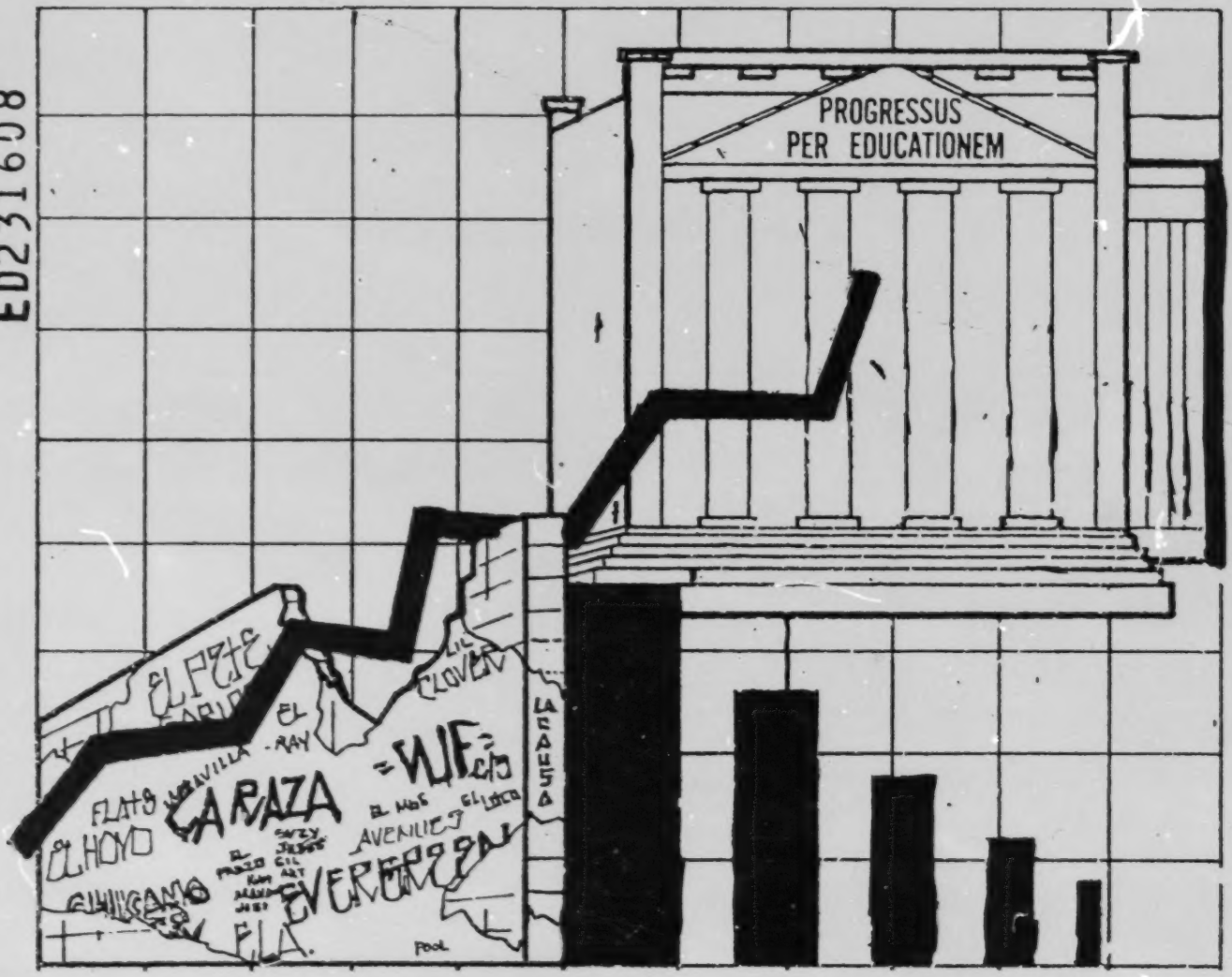
EDRS PRICE MF01/PC10 Plus Postage.
DESCRIPTORS *Academic Achievement; Check Lists; *Counseling Techniques; Emotional Development; Higher Education; *Individual Development; Learning Activities; *Mexican American Education; Mexican Americans; Program Development; Program Evaluation; Records (Forms); Resource Units; *Self Esteem; *Study Skills; Success
IDENTIFIERS California; *Chicanos; Project USTED

ABSTRACT

Self-Programmed Counseling, the instructor's guidance, and Self-Programmed Control (SPC), the student's response, was initially developed by Title III Project USTED (United Students and Teachers for Educational Development) for Mexican American college students on academic probation to use on a non-credit, special group counseling basis. As part of a regular college credit class, the offering was expanded and made available to all students with equally effective results. The approach, defined at the beginning of each of several series of exercises, is included in this manual as an integral part of a motivational study skills development course. The publication is presented as a systematic, historically supported method of assisting in the development of positive thinking associated with study skills development leading to educational success of the Mexican American student. It is designed to provide a structured framework which permits creativity and further provides a corrective mechanism made possible by the sharing of results with students, instructors, and the program. This student's guide (written in English and Spanish) contains chapters discussing personal and scholastic development, barrio needs, and SPC control exercises. Four chapters contain exercises series, and the last chapter contains class checklists, survey forms, and a student questionnaire. (AH)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED231608



SELF-PROGRAMMED COUNSELING AND SELF-PROGRAMMED CONTROL

STUDENT'S GUIDE

RC 014 227

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☑ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

SELF-PROGRAMMED COUNSELING AND SELF-PROGRAMMED CONTROL MANUAL

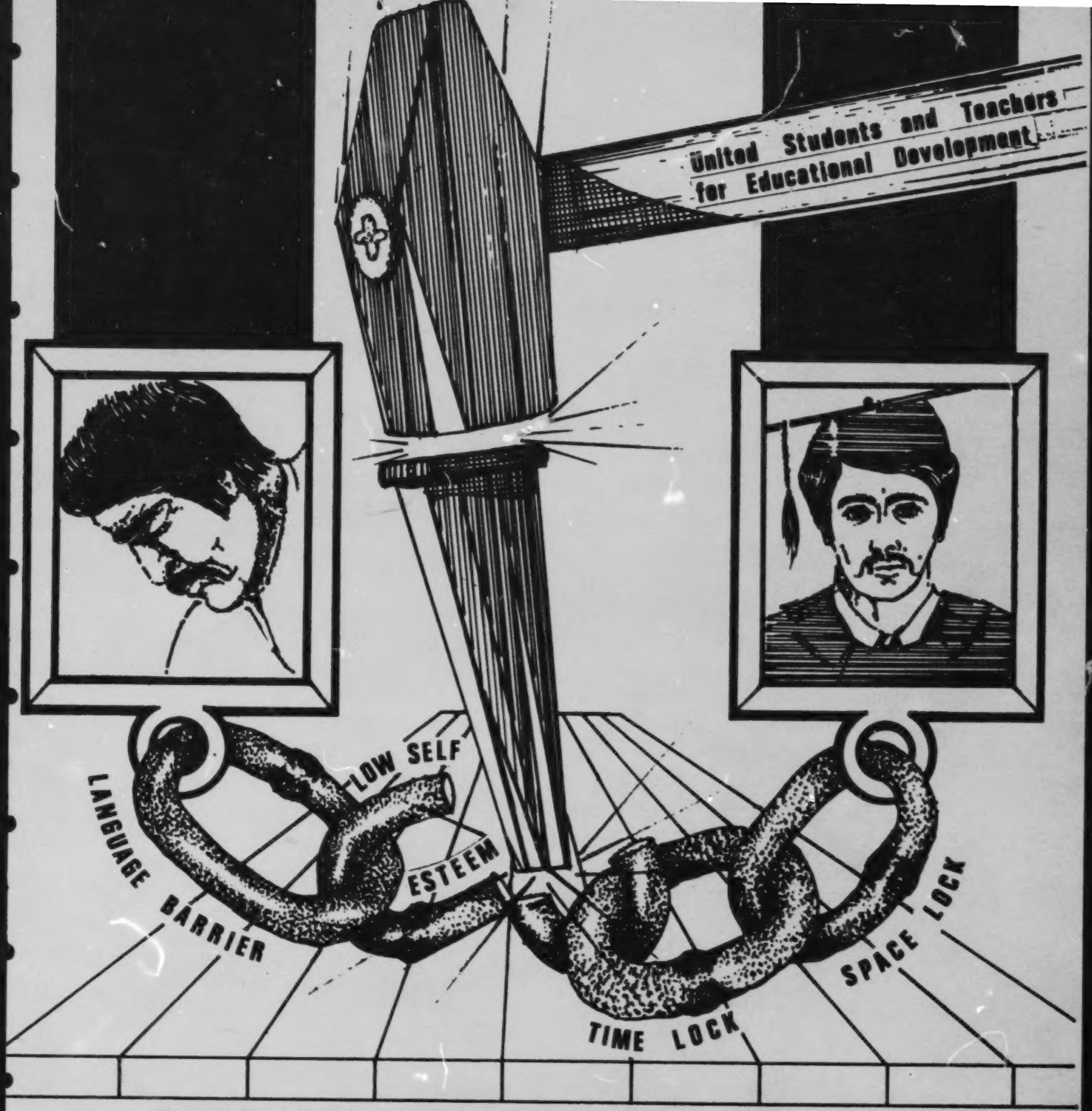
A GUIDE TO SELF-IMAGE DEVELOPMENT
WITH EMPHASIS ON THE CHICANO STUDENT

"This manual is dedicated to the child of the barrio, who will find the way to succeed."

S. Raymond Mireles
Director, Title III, Project USTED
"United Students and Teachers
for Educational Development"

Cuatro Cadenas Press Los Angeles, California

COPYRIGHT APPLIED FOR, 1973



IT IS OUR FOND HOPE THAT WHEN THIS MANUAL FADES AND USTED BECOMES A PLEASANT HISTORICAL REMEMBRANCE, THAT THE CAPABILITIES WHICH IT CONTRIBUTED AND HELPED TO DEVELOP AT EAST LOS ANGELES COLLEGE WILL CONTINUE TO PROVIDE SERVICE TO BOTH STUDENT AND INSTRUCTOR ON THIS AND OTHER CAMPUSES. LET IT BE KNOWN THAT THE MAIN GOALS OF THE PROGRAM--SINCE ITS VERY INCEPTION--HAVE BEEN TO ESTABLISH THE VALIDITY OF A SYSTEM WHOSE STUDENTS, WHEN ASSISTED TO BECOME CONFIDENT AND SELF-ASSURED, WILL PERFORM WELL IN THAT SYSTEM, ESPECIALLY WHEN THE EXPERTISE--THROUGH THE SPOKEN WORD, WELL ILLUSTRATED--IS MADE AVAILABLE, IN ANY NECESSARY LANGUAGE, FREE OF THE TRADITIONAL LEARNING LIMITATIONS OF TIME AND PLACE. THIS PUBLICATION ADDRESSES ITSEEF TO ONE KEY LINK IN THE CHAIN: THE NEED TO OVERCOME LOW SELF-ESTEEM AND TO BUILD A GOOD SELF-IMAGE.

IT IS ALSO OUR HOPE THAT OUR EFFORTS WILL SERVE AS A SOURCE OF PRIDE FOR PERSONS IN THE BARRIOS OF THE LAND IN THAT THE DIRECTION AND THRUST WAS PROVIDED BY A CHICANO STAFF FOR THE BENEFIT OF ALL STUDENTS--YOUNG AND OLD. MAY OTHER COLLEGES FRINGED BY BARRIOS BENEFIT FROM OUR EXPERIENCES.

S Reynaud Morales

DIRECTOR

PREFACE

Never before has our educational system been so receptive to ideas and approaches which would help a student achieve success in what may be considered the prerequisite of all of life's endeavors: the development of a healthy, confident, self-image. Seldom before have colleges come to question the nature of the premise that each student who does not carry with him to the classroom an immediate readiness in outlook and preparation to succeed deserved only to be escorted out through the same open door he entered. A minimal exposure and an early departure indicated to many institutions that the student was merely adapting to his place in life, not unlike water, which flows to its lowest level. Never before in the history of minority cultures have their students been scrutinized, recruited, tested, and exposed to what heretofore was essentially a middle class domain, if not in economic terms, certainly in outlook. Never before has the need been greater for a system that could instill in a student with a background of educational disadvantage the systematic means of developing the confidence necessary to succeed. This publication is presented for your consideration as a systematic, historically supported method of assisting in the development of positive thinking associated with study skills development leading to educational success.

It is not meant to be the end of a search, but a continuation of an evolving process developed in an age that requires the synthesis of knowledge from as many fields and as many persons as are required to accomplish the stated goal, or goals. This manual should provide the student with the essential directions and steps to succeed in helping him and his class to achieve the selected goal. It is designed to provide a structured framework which permits creativity and further provides a corrective mechanism made possible by the sharing of results with students, instructors and our program. In an age when the personal yearnings to achieve fame and fortune tend to diminish the importance of a collective application of the Golden Rule, the USTED staff considers this offering as the first step in the development of a communications system based on the effort we have chosen to define as Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control.

The administrators in the chain of command who deserve special credit for making the overall effort possible are John K. Wells, former President of East Los Angeles College,

and Bernard L. Butcher, Dean of College Development. They provided the latitude and support so vital to any creative or innovative educational effort.

The type of successful effort which encompasses as many major components as USTED requires hard-working, talented assistants. Invaluable assistance was provided by my two assistants, Carlos Nava and Jesus Romero, especially during the Fall and Spring of 71-72. This was a crucial period in the development of the Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control concepts. Alfred A. Barrios, former USTED Special Counselor, provided valuable assistance to the program in its early stages. His background in the use of suggestion lent itself especially well to this effort.

The monumental task of typing this publication was carried out by my secretary, Sarah Sosa. The speed and quality of work was all the more remarkable since it was done amidst many other clerical tasks associated with our federally funded program. She was ably assisted by Alicia Gonzalez.

The illustrations were prepared by Chicano students. They demonstrated real talent by transforming verbal descriptions and ideas into forceful, dramatic scenes. The front cover was the work of Jesse Torres; the frontispiece was prepared by Gilbert Rodriguez. Jose Felix illustrated most of the SPC response steps. Other students who assisted with the preparation of the illustrations and headings were Rudy Valles, Armando Ortiz, Art Jauregui, Christopher Jones, and Benito Macias.

The readiness of my wife Brigit to accept my strange new hours (nocturnal rhythms) during which time the writing was done attests to her patience and understanding.

The project presented or reported herein was performed pursuant to a Grant from the U.S. Office of Education, Department of Health, Education and Welfare. However, the opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of the U.S. Office of Education, and no official endorsement by the U.S. Office of Education should be inferred.

TABLE OF CONTENTS

PREFACE i

INTRODUCTION - SUCCESS 1

So You Want to Succeed? At What?

CHAPTER 1 - Personal and Scholastic Development . . . 2

Are you in the right class?

How will these goals be accomplished? 3

Why is this course effective? 3

CHAPTER 2 - Barrio Needs 6

Why is there such great need for a Self-Programmed Counseling Course in the Spanish-speaking barrio community?

Why can you be certain that you will achieve the goals of the course? 8

Is this course available only to barrio students? . . 9

CHAPTER 3 - Self-Programmed Control Exercises 10

Why are the Self-Programmed Control exercises effective?

Why were certain word combinations and response steps chosen? 11

What is the relationship of the Concentration to the SPC Visualizing effort? 12

What value do you and established authorities assign to concentration? 13

7

What is the importance of goal orientation to the response-concentration-visualization results? 14

What will you accept as valid evidence for the effectiveness of SPC? 18

CHAPTER 4 - Class Requirements 21

What will be required of you?

Pre-Post Tests
Notebook
Cassette Recorder
Other

What may you expect of your instructor?

Effort and Honesty
Pre-Post Test Counseling 22
Immediate Feedback on True-False Multiple Choice Exams 22
An Opportunity to Evaluate 22

CHAPTER 5 - Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control Series 24

Series Presentation.

SPC Goal and Response Step Variation 25

Evaluations of SPC Exercises 26

CHAPTER 6 - Pendulum Series 28

Anticipated Results

Instructions Preceding Pendulum Response Steps

Applications to Other Series' Exercises 29

Pendulum Series Examples. 29

Carbon Copies of Exercises 30

CHAPTER 7 - Spiral Series 36

Presentation Preparations

An Explanation 37

Spiral Series Examples. 38

CHAPTER 8 - Tension/Relaxation Series 45

Presentation

Tension/Relaxation Series Examples

CHAPTER 9 - Countdown Series 54

Presentation

Countdown Series Examples

CHAPTER 10 - Pendulum/Countdown Series 60

Presentation

Pendulum/Countdown Examples (Graphs, see page 66)

CHAPTER 11 - Class Checklists and Survey Forms . 67

Checklists 68

Student Questionnaire 70

"YOU CAN" 73

INDEX 74

SELF-PROGRAMMED COUNSELING
AND SELF-PROGRAMMED CONTROL COURSE
"STUDENT MANUAL"

Introduction

SUCCESS

So you want to succeed? At what?

Success is defined by Random House Dictionary as a favorable or prosperous termination of attempts of endeavors. You are enrolled in college, with all your hopes, strengths, and weaknesses--many of which you know well, many of which are undefined. You have defined one key endeavor: to succeed at college. Assuming that you enrolled in this class because you realize that you need help to achieve success, courage, and honesty--not to mention the ingredient of knowledge--is reflected in the fact that you are here.

Success to many barrio students may mean obtaining money, or being the driver of a flashy, powerful automobile. Quite likely, you have not yet defined success. You may have accepted in a vague manner the thesis that an education was the way to make more money--a scarce item whose value is shunned in sermons, but whose presence adds to family comforts. It may have been a speech presented by someone whom you admire that channeled you into college. Perhaps it was a fiery speech of an articulate leader whose stance impregnated the scene with unlikely but acceptable hopes, angers, and probabilities. Perhaps it was the words of a counselor--uttered sincerely, or even half-heartedly and without emphasis, accepted by you with casual interest--that brought you here. It may have been the open door policy--an unbelievable policy of second chance that infers that you can succeed in spite of dismal performances through high school--that gave you hope. Success to you may mean being able to influence your friends in situations which the teacher may find unlikely. If you have felt that you were heretofore not really in charge of your life but that circumstances shaped your future, you may have come to realize that fatalism and dependence on luck is an incomplete philosophy. Quite likely it was a fellow student who referred you to this class. For whatever reason you enrolled, your instructor heartily welcomes you and promises you a unique, satisfying experience.

CHAPTER 1

PERSONAL AND SCHOLASTIC DEVELOPMENT

Are you in the right class?

To ensure that you are in the right class, check those columns which reflect your need to improve (Fig. 1-A).

These course objectives are the guideposts which will assist you to wend your way through the forest of doubt which stands in the way of success. Your checkmarks are your answers to the questions whether you are in the right class.

Every successful student must have a positive attitude towards himself and towards the learning process. When these attributes are supported by a good vocabulary, a minimal reading level and good study habits, a student will succeed in college. While your life experiences may have deprived you of these learned traits and in fact may have made you a prisoner of poor habits and negative attitudes, you should take comfort that you have demonstrated two essential qualities and abilities which can now start you on the road to success:

GOALS	IMPROVEMENT NEEDED			
	Great	Some	Slight	None
1. Positive self-image, motivation to succeed.				
2. Ability to concentrate.				
3. Enjoyment of school work.				
4. Study habits (learning and organizing.)				
5. Memory.				
6. Calmness during exams.				
7. Calmness, confidence in expression.				
8. Vocabulary.				
9. Reading.				
10. Spelling.				
11. Eliminating procrastination.				
12. Problem solving.				

COURSE OBJECTIVES
Figure 1-A

1) You recognize essential goals as needs towards which you should address your efforts, and 2) your presence in class, or an equivalent effort, is evidence that you are ready to embark on a course which will assist you to shed old habits, to develop new ones, and actively begin accomplishing these goals. This presence presumes an open-minded hope on your part and a willingness to exert the required energy to bring the hope to fruition. You are in the right class because you see the accomplishment of these goals as a necessary pathway to becoming a successful student.

How will these goals be accomplished?

These goals will be accomplished through a combination of refined, traditional lecture and exciting, new reading presentations. In addition, the goals will be pursued through non-traditional developments such as Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control. Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which will enable you to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC).

These goals will be accomplished through an increased awareness and expanded ability on your part to control your brain and its nervous (neuromuscular-visual) responses to words. SPC will assist you to control your fears and doubts and teach you to utilize your dormant abilities to concentrate and learn. You are truly fortunate to be able to extend SPC exercises beyond the class through applications of technology which have been forecast as standard approaches in the year 2,000--the Student Audio-Visual Extended Library. The extension of the instructor's voice and instructions into the most secure, relaxed moments and comfortable places of your life ensures your success in the accomplishment of your goals.

Why is this course effective?

This course is effective because it applies in a practical manner the thinking of great persons such as Jean Jacques Rousseau, a famous French philosopher-reformer, and Ivan Pavlov, an equally reknowned Russian physiologist medical doctor. Rousseau felt that man was born free, and everywhere he is in chains.* This led another great philosopher, John Locke, to postulate the concept of the tabula rasa.** This concept proposes that our lives are a blank slate (blackboard) scraped free of impressions onto which we write our experiences as we mature. This proposes that our every thought, both negative and positive, is affixed onto our nervous system as a result of experiences. The nervous system,

---

* Contrat Social, 1762, Book 1, Chapter 1.

** Essay on Human Understanding, 1690, Dedicatory Epistle.

composed of brain, nerve pathways, and autonomic nervous system, reacts to the "writings," or "pictures," which have been impressed on this blackboard. (The blackboard, of course, is the brain. This model preceded the current engram--RNA--protein biochemical research which helps to explain how the brain cells actually function.)

Pavlov's conditioned reflex theories provide an explanation of how experiences can condition us to react to stimuli in certain ways. A word or thought can make us react happily, angrily, or indifferently. Our reactions vary according to our previous experiences--in other words, what has been written on our blackboard. For example, if you come from a home where two languages were spoken but no nightly reading of stories in English was conducted, you probably began your early education with a "late" start. If the teacher taught in English and rewarded those pupils who responded most readily and you were not one of them, you likely wrote on your blackboard, "I am not as capable as the others." If this occurred year after year and your grades reinforced this feeling at a time in your life when the intensity of your emotions were not modified by experience or counsel, quite likely you find yourself the end product (some might say victim) of Pavlovian conditioning which brings you to seriously question your true, current potential.

We proceed on the notion that it has been the inability of institutions to accept cultural differences which are inherent in the Mexican-Hispanic culture which began the cycle of doubt which may have led you to this class. If this notion is correct, certain needs in the early years of your education were overlooked by teachers and administrators whose middle class orientation was detrimental to your complete fulfillment as a student. Although the problem and need may have long since been forgotten, it accounts for a major portion of the problem of fear of tests and apathy towards classroom learning. This previous educational exposure is viewed by many educators as an unequal opportunity which resulted in a population failure syndrome towards education with the attendant self-doubt and lack of confidence in individual members of that population.

Do not worry if you are presently fearful of such items as tests. These feelings are associated with deeply ingrained fears that tests will prove you inadequate, or "inferior," a symptom of the marking on your "tabula rasa." This course will stress the fact that it is the courageous student who ignores his fears and gives his all to the effort--win, lose, or draw. The course will assist you to grasp intellectually the basis for the lack of self-belief and subsequent lack of success in school while providing you with the tools to overcome negative habit patterns that now affect your academic and social development.

The answer which most students have read on their blackboard to the question, "Do I have the ability to succeed in college" is "NO" or "MAYBE." To this question we answer "YES, YOU DO." We begin with the premise that you do have the inherent ability to succeed and provide you with evidence of progress. These tools are effective because they meet a major student need by providing the means of rewriting the messages on the blackboard (tabula rasa)--in turn reconditioning your responses to words, thoughts, and deeds. This need is partially met by the skillful selection of word combinations which assist you to develop the highly concentrated state of visualization called Self-Programmed Control brought about within the format and definition of Self-Programmed Counseling, a format which heightens the effect of every word and permits immediate feedback and evaluation.

Self-Programmed Counseling is based on the established correlations between behavior practice through visualization and the occurrence of the actual behavior itself. In other words, your mental practice of the desired, realistic goal is a vital factor in accomplishing your goal. The effectiveness of this approach may be easily understood within the context that all normal persons possess a functional, well-conditioned nervous system capable of change and improvement. This course presents you with a systematic method of developing positive mental and physical responses and allows you to change negative behavior and negative out-looks to positive behavior. This systematic method allows you to develop a positive self-image as you learn efficient study skills, thus affecting your chances of success in college, and by inference, your life.

It is an effective course because of the extension of the exercises and lectures into the homes of the barrio. The use of the cassette recorder and student audio-visual library system developed by USTED is provided as a way to offset the time and place learning limitations of the past. This enables you to self-program and to analyze your progress at those locations you find most convenient. It is possible and you will be encouraged to share your accomplishments with other persons whom you may wish to influence. It is this combination of lecture presentation, visualization, and self-analysis which makes this an invaluable course for the student in need of self-confidence and study skills development.

This system makes it possible for you to practice the visualization exercises at the time and place of your own choosing, and to share your accomplishments with other persons whom you may wish to influence. It is understandable that certain conditions are more advantageous to learning than others. You will find what other students have found; namely, that we learn best those things which we decide to learn at the time and place we consider most conducive to learning.

CHAPTER 2

BARRIO NEEDS

Why is there such great need for a Self-Programmed Counseling Course in the Spanish-speaking barrio community?

The student whose background relates to the barrio will find the course a stimulating source of interest in examining the root causes of problems which affect not only individuals but the entire population. Since so many of your former teachers carried middle class expectations into the classroom, we postulate that the reasons for your current lack of self-esteem in a learning situation are related to background differences.

Teaching and learning, like dancing, is a beautiful, satisfying activity. However, if the vibrations (feelings) are not pleasant between these two partners, there is a tendency for those involved to "sit it out" or to yearn for the activity to end. If a young man does not know the dance step very well, a critical attitude on the part of his partner may well inhibit not only the current pleasure but the refinement of his ability. He may dull the senses, as in drug usage; he may drop out physically from the school setting; he may drop out mentally while frustrating the teacher in a self-fulfilling prophecy symptomized by a passive defiance of not providing correct answers to the instructor whose words did not match the "vibrations."

Although the phenomena hypothesized here may not have been understood or even detected by your instructors, it should be acknowledged that the majority of questions presented in the classroom were honest efforts to determine your understanding of the subject. After all, is it not reasonable to expect a teacher to bask in the satisfaction of answers provided by those students who responded to her questions? (The female gender is alluded to because the largest number of elementary school teachers in barrio schools are Anglo females. But isn't the tradition of male dominance in the barrio home another potential variable in the learning process of the barrio child?) And is it not reasonable to expect a teacher to orient her expectations and questions on those values she considers valid and reasonable? To test this viewpoint, ask yourself how many teachers that you remember augmented your feeling of self-belief. Were there five, or six? What about the other hundred-plus that you can recall who wrote on your slate of memories? And what of the others whose names and faces slipped into the past who expected little from

you and received less? Is it fair to speculate that a teacher who inadvertently undermines the confidence of minority students has a disproportionate effect on those students whose self-belief is marginal to begin with? Can it be reasonably stated that middle class students--such as the teacher's own children--may be said to have access to equalizing or offsetting factors which minority youngsters do not?

This course will discuss the origins of this "failure mechanism,"* a self-defeating sum which began accumulating in the life of the barrio youngster during the first grade and which was compounded semiannually thereafter. It will substitute that quantity with the "success mechanism" which will transcend the problems of several generations and strengthen the barrio home. The course will utilize approaches which have been predicted for the future by Clark Kerr, the Chairman of the Education Commission of the Carnegie Foundation.**

This course will assist you to fulfill your natural yearnings to assist and lead other persons as you develop your leadership potential now--even as you develop your own self-confidence and study skills. This approach is effective since it is common knowledge that a teacher learns more while teaching than as a student. Through visualization practice and actual performance, you will learn to use and develop many ways of organizing, internalizing, and conveying a message as if you were the teacher. Perhaps we are recapitulating at the individual level those steps which have been followed by minority populations which invariably entered the mainstream of American society through the teaching professions.

There is need for an SPC course in each school of the Spanish-speaking barrio community because of the great need to free that population from its prison of silence and self-doubt. There is ample evidence in each classroom that quiet, non-participation such as we encounter in the barrio student is not an asset. If it can be assumed that the teacher learned by organizing, verbalizing, and finger-tip (chalkboard) expression, it is easy to understand why the silent, unexpressive, barrio student learned the least, and failed the most. Shyness deprives a person of a complete use of speech as a reinforcement to learning. Of course, the student may not suffer ignominy if the teacher's expectations of the student are high and every effort is made to help the student raise his aspirations. Studies have shown that student performance is directly related to teacher expectations. But in all truthfulness, can we say that

---

* A reference to a term used by Maxwell Maltz in Psycho-cybernetics.

**New Students and New Places, Policies for the Future Growth and Development, McGraw-Hill, 1971.

the expectations from the barrio student by the educational system have not been in the mediocre range? If the quantitative survey of numbers of barrio students in the graduate schools and universities of the country are any indication, one would have to infer that the expectations have been low and that the need for confidence-building courses is great. Many students from previous SPC courses have shed their silence and self-doubt to provide leadership to the barrio community. In the past, much of the leadership was provided by returning veterans who felt obligated to utilize their G.I. bill rather than to lose these benefits by default. In spite of the fact that this group, although small in number, is represented by teachers, lawyers, dentists, medical doctors, politicians, and engineers, few will deny the fear and trepidation with which they entered college. This course will be instrumental in assisting returning veterans who have been away from school for long periods of time to proceed with confidence and reassurance.

To answer the question of why the need for such a course is especially great in the Spanish-speaking barrio community, one may respond that it is because of the many factors defined more precisely in other publications: low socio-economic development aggravated by large families; discrimination, subtle and overt; language inhibitions inconsistent with leadership development; attitudes stressing subservience to figures in authority; few persons in professions whom the barrios could claim; a shortage of figures in authority in the educational system able to counsel the student to higher aspirations effectively; a tendency of the more successful Spanish-surname professional to disavow close kinship to the descendant of peasant immigrant stock in favor of a class-conscious "aristocracy" from the old country; the dearth of courses such as this one providing for the development of healthy self-images from the poor and damaged. In summary, one needs to provide the barrios with those courses which provide an effective means of overcoming a multitude of barriers.

Why can you be certain that you will achieve the goals of the course?

You may be confident that we can assist you to accomplish the major goals of the course because we have been successful in previous classes representing over a thousand students who attended or completed the course. As indicated previously, we commence with the premise that you have the inherent ability to succeed regardless of past performance and that you are now ready to strengthen your weaknesses. If it is your lack of vocabulary or terminology in the area of reading or language which is hindering your success, it will require more time on your part to overcome this shortcoming--but, determined, you will improve regardless of the level you presently

find yourself. It is a basic concept of this course that once you develop the necessary self-confidence and study skills orientation and are given sufficient time, you will learn the material. We proceed on the basis that it is not loss of learning ability which occurs in a person's life as one grows and matures, but that blocks to learning--negative habit patterns and inhibitions--develop which must be analyzed, questioned and overcome. The six million copies of your textbook Psychocybernetics in circulation attests to the effectiveness of this type of message.

Is this course available only to barrio students?

Although this course was developed by federal funds as part of a larger effort to provide a successful educational experience for East Los Angeles College students, it is offered on campus by both the Psychology and the Mexican-American Studies Departments. For those persons who can afford it, there are many courses with similar goals now offered by private concerns and motivational firms throughout Southern California. One enterprise described recently in West Magazine utilizes similar principles to assist persons overcome their fear of flying. The cost is $750 per person.* These courses are very effective, but insofar as the staff has been able to determine, they are not equal or superior to this one. The high cost of these commercial offerings generally limits their availability to high-level executives of industry. In contrast, this course has been purposely structured to enable all students, especially those from families of limited means from the barrios, to share the benefits of this course with all those persons whom they love and respect. The use of technology by the college opens vistas of learning to you and your family which are truly unique in their scope and application. It is felt by USTED staff that such an opportunity to share of this educational/motivational experience will give impetus to an unprecedented level of barrio family participation. Such participation could lead not only to increased physical and moral support of the college student, but possible interest and enrollment of other family members into the college student body as well. It is fairly certain that a family whose members are assisted to become confident and self-assured will take greater advantage of the educational opportunities which come their way. Although this course emanated from an effort designed primarily to meet the needs of barrio students and their families, it is available to all students of any age who wish to partake of its advantages.

*Los Angeles Times, West Magazine, April, 9, 1972.

CHAPTER 3

SELF-PROGRAMMED CONTROL EXERCISES

Why are the Self-Programmed Control exercises effective?

These series exercises are effective because they are made up of illustrated word response steps which quickly enable you to concentrate on good counsel and establish a sense of confidence in anticipation of accomplishing your goal. The SPC exercises provide you with immediate visual or neuromuscular evidence (feedback) that you are able to rapidly internalize and accept new word combinations. These word combinations have been structured in a manner to assist you to overcome a negative self-image and to assist you to develop a positive one through visualization practice of desired, realistic behavior.

The power of the word to bring about such responses is quite great. We are influenced by good teachers and counselors. It is acknowledged, however, that good counseling is often ineffective because of the habitual, cumulative effects of words and attitudes which were directed to us or interpreted negatively by us through the years. These results reinforced negative outlooks and firmly established a "failure outlook" with the resultant self-reinforcing negative experiences. By presenting you with the means of creating vivid goal-oriented, positive imagery, this course provides additional tools for you and others who have decided to reorient outlooks from negative to positive. This reorientation in turn will assist you to discard old attitudes and to formulate new ones which will serve you well in college and throughout your life.

The series exercises included in this manual will be used in part or in their entirety by your instructor. They will be presented in a manner whereby you can become increasingly independent of the response steps and exercises rather than to become reliant on them. The bar graph which follows in Chapter 5 (page 24) allows you to compare time spent on the first series exercises presented early in the semester with the briefer exercises presented later in the semester. You will notice that initially the exercises are longer and include response steps which span more time and practice but become briefer as the semester progresses.

To the extent that Pavlovian principles help to explain negative habituation, they also apply in this system of developing positive

thinking. However, the exercises themselves are considered transitory rather than as steps which should be relied on indefinitely in order to produce vivid imagery and positive behavior. You will discover what students before you have found. You will find that once you develop the habit of defining the goal, concentrating and visualizing in detail all the steps which will be required to accomplish the goal and develop the "winning feeling," you will find that the satisfaction of accomplishment will be sufficient to carry you on to other successful endeavors in college and presumably throughout your life.

Why were certain word combinations and response steps chosen?

Each response step has been chosen for its feedback-response effectiveness. Each word-response step can be expected to bring about a naturally-occuring response which will reflect your body's neuro-muscular or visual response to words. Many of these responses are not encountered frequently or routinely, or at least we are not fully aware of them. These responses will provide feedback and inform you as to the progress taking place in your nervous system, the "servo-mechanism" of Maltz. Word responses have been chosen which can relate these neuro-muscular responses to pleasant, relaxed feelings which in turn are associated with specific visualization images. The images are mental pictures which provide you with practice and experience in concentrating on the desired goal situation.

These images are especially enjoyable because of the high state of concentration which you and the instructor create while you are impressing these images onto your nervous system. Their effectiveness in bringing about a behavior modification relies on the selection of appropriate goals and the relevance of the response steps to your own needs and experiences. Assuming that these three factors are met, this visualization practice will then enable you to overcome your fears and tensions and to carry out the desired behavior. For example, if your goal is to make a speech, you will enjoy experiencing pleasant feelings which will meld smoothly through concentration into a vivid visualization sequence in which you see yourself conversing with family, friends, and strangers--in that order. In previous classes where this need to express oneself or to make speeches was defined as an exercise goal, the great majority of students proceeded to give the speech as they had visualized themselves presenting it. As you personally establish the correlations between such visualization practice and the actual improvement in your own speech-making ability (or similar goal), you will find yourself more eager to tackle other goals which you may have previously considered to be beyond your reach.

What is the relationship of Concentration to the SPC Visualizing effort?

Concentration is an essential part of the definition of Self-Programmed Counseling. It is part of the definition of self-program control (SPC). Time and research may prove it to be indistinguishable from visualization. If we describe concentration as an image producing state free of extraneous brain-wave interference, then we can describe lack of concentration as a state of high-effort, low-clarity, high interference, visualization. Whereas joy, internal equilibrium, and satisfaction are associated with the former, nagging doubt and discomfort is associated with the latter.

How would we explain this in simple terms? Let's compare it to television viewing since all of us watch T.V. at one time or another. An excellent state of concentration would be tantamount to programming a good, clear, picture onto the T.V. screen. The enjoyment, of course, would depend on which program--exercise goal, response steps--were chosen. A poor state of concentration is the equivalent of a hazy, "snowy" picture from which you derive frustration rather than enjoyment. We can make these analogies: the goal is the choice drawn from the T.V. guide; the exercise is the channel; the response steps are the fine tuning knobs which cut out interference and provide a clear picture. This analogy falls short because it does not take into account the difference between a passive activity such as T.V. viewing and a viable response to a teacher directing and guiding with leadership and authority. However, the choice of program, (self-programming) is up to you.

It is the programming and psycho-cybernetics (computer-servomechanism) model which is most descriptive of the concept and definition of Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control. The tabula rasa concept, while it conveys a gradual marking of messages during our youth, does not convey the same feeling of rapid change and dynamism as the computer program analogy. While it may be difficult to imagine a computer-servomechanism erasing blackboards, we have little difficulty in accepting the fact that a computer can do many things to a T.V. set and the programs prepared for it. In the same manner that the computer can be programmed to clear the T.V. screen of interference, we can provide the instructions and programming which will result in a satisfying state of concentration.

The profoundness of the programming may determine the degree of satisfaction we achieve. Small goals are more readily attained than large, complex ones. What may surprise you is that large classes of students can be assisted to learn to concentrate on visualization scenes (goals) as easily as small classes. Although there are individual differences between students, the progress is generally assured and predictable.

The Response-Concentration-Visualization (R.C.V.) Scale is an USTED development which helps you to measure your individual response to each response step. This makes it possible for you to compare your ability to concentrate with the total class reaction. What we program ourselves to concentrate on again determines the profoundness of the learning which takes place.

Learning is generally divided into three major categories: cognitive--memory, problem solving; psychomotor--muscle coordination, e.g., basketball, sewing; affective--feelings, attitudes. The overlap is obvious. A physicist probably learned to <u>like</u> problem solving before continuing a career in physics. Unlike a basketball coach, he may have a dislike or be indifferent about basketball. Whatever endeavor one selects in life, it is doubtful if anyone can succeed and persevere at the task without a minimum of concentration and enjoyment. You will find that the affective learning component will be greatly strengthened positively as you encounter success in your studies encompassing both psychomotor and cognitive components.

<u>What value do you and established authorities assign to concentration?</u>

You will learn to be an honest evaluator of your strengths and shortcomings as you develop socially and academically. But your experience, unlike the child's, enables you to draw valid conclusions now. To respond to the question of what value you attach to concentration, you need only to recollect the satisfaction which results when you are able to concentrate fully on a subject. You have discovered what thousands of students have found--that one hour of intense concentration is worth much more than several hours subverted by tensions and distractions. The relationship of a calm state of internal equilibrium to learning is well known. A course such as this one designed to teach students the art of concentration is new.

Students in previous classes have reported a lessening of the use of drugs as a result of this class. To the extent that concentration is a key part of SPC, the attainment of the state of internal equilibrium by these students allows us to point to the effort as one viable alternative (solution) to a nationwide problem.

Perhaps the most renowned authority on child development, Maria Montesorri, in her book, <u>The Child and the Family</u>, describes a child concentrating on a task at a piano. Her description and conclusion enables us to see what value she assigns to concentration.

> "The little girl continued her useless labor without moving, without raising her eyes, completely oblivious to everything that went on around her. All at once, she stopped, got up, smiling and content, her eyes shining. She seemed happy, rested and smiling, as

children do when they awake to the beneficent sun.

"From that time on, I observed these same manifestations many more times. When the children had completed an absorbing bit of work, they appeared rested and deeply pleased. It almost seemed as if a road had opened up within their souls that led to all their latent powers, revealing the better part of themselves. They exhibited a great affability to everyone, put themselves out to help others and seemed full of good will. Then it would happen that one of them would quietly approach the teacher and whisper to her, as if confiding a great secret, 'I'm a good boy.'

"This observation has already been found valuable by others, but it is particularly useful to me. I took what happened within the children to be a law, and this made it possible for me to resolve completely the problem of education. It was clear to me that the concept of order and the development of character, of the intellectual and emotional life, must derive from this veiled source. Thereafter, I set out to find experimental objects that would make this concentration possible, and carefully worked out an environment that would present the most favorable external conditions for this concentration. And that is how my method began.

"Certainly here lies the key to all pedagogy: to learn to recognize precious moments of concentration in order to utilize them for the teaching of reading, writing, storytelling, and later, grammar, arithmetic, foreign language, and so on. Moreover, psychologists agree that there is a single method of teaching; one must sustain in the student the deepest interest and a lively and consistent attention. Education demands, then, only this: the utilization of the inner powers of the child for his own instruction. Is it possible? It is not only possible, it is necessary. Attention must be stimulated gradually in order to develop the powers of concentration."

<u>What is the importance of goal orientation to the response-concentration-visualization results?</u>

It is important that we accept the ability to concentrate, visualize and establish a pleasant state of internal control and equilibrium as

a learned activity, one of degree rather than an inherent trait of limited extension. The need to learn and to enjoy learning while it is taking place is not unique to childhood; it is common to both the child and the adult. The changes that occur between childhood and adulthood are not of need but of goal selection. A child whose needs were not met may grow into the adult whose goal selection process may be undeveloped or rudimentary. Is it not reasonable to assume that a person of low self-esteem will not evaluate the long-range impact of his actions--such as drug usage and abuse--as would a person of good self-esteem with a high degree of tranquility? It is possible that the need to know that one can concentrate and visualize positive events is as great, or greater, in the adult, than in the child described by Maria Montessori. The need to learn--and to know that you can learn--may be so great that evidence of success in these areas helps resolve many related problems. For example, it has been unnecessary to list overcoming drug dependence as a goal of the course. Since so many students in previous classes overcame their dependence on drugs as their self-image improved, you may consider such a goal a valid one. As your needs are met, your self-image will improve and goals which you may not have considered feasible in the past will appear realistic and worthy of your efforts.

The importance of attitude, concentration, and visualization may be considered from two recent reports. One event dealt with the accomplishment of an important psychomotor activity: student Rod Garcia kicking a winning field goal for Stanford in the final seven seconds of the 1972 Rose Bowl Game. A local newspaper described it thus:*

> "Rod later told his mother that he had been 'kind of nervous,' but that he used 'positive thinking' to kick the winning field goal.
>
> "'He told me he saw pictures of himself kicking the ball good,' Mrs. Garcia said. 'Those pictures, he said, kept flashing in his head.'"

Another example describes how positive mental attitude (PMA) may have assisted Richard Nixon to accomplish a lofty goal which had eluded him all his life: the presidency. W. Clement Stone, Chairman and chief executive officer of Combined Insurance Company of America, assesses a much higher value to his contribution of changing the then presidential candidate's attitude from loser to winner than to the heavy financial assistance which he provided. He describes the changes which took place in Richard Nixon thus:

---

* Los Angeles Times, January 2, 1972, "La Mirada Family of Stanford Kicking Hero Savors Success."

"If he didn't have PMA, he would never have been elected President.*

"Few people have heard of PMA--Positive Mental Attitude--although Stone and his fellow believers regard it as the surefire success formula for people who cannot seem to get ahead or have lost faith in themselves.

"Stone contends that PMA changed a broken, defeatist Richard Nixon, emotionally wracked by his losses in 1960 to President John F. Kennedy and in 1962 to Calif. Gov. Edmund G. Brown, into a new man in the mid-1960's.

"Many of us on the executive committee and board of directors saw this man change by his actions, before and after he read the books, particularly in the realm of being emotional.

"'Instead of acting from emotion, he acted from reason. He can direct his thoughts, and control his emotions today.'

"Briefly, PMA involves the choice of a positive approach to problems, a determination to solve the problem and a resolve not to be deterred by negative thoughts.

"In one of his books on the subject, Stone described PMA as 'the right mental attitude... It is most often comprised of the "plus" characteristics symbolized by such words as faith, integrity, hope, optimism, courage, initiative, generosity, tolerance, tact, kindliness and good common sense.'"

The full meaning or interrelationship of these four examples (Montessori's child concentrating, students affecting their drug habits, Rod Garcia visualizing the field goal, Nixon changing his attitude) may be open to interpretation. However, these components played some role: concentration; response to words (positive thinking); visualization.

The author of your textbook, Psychocybernetics, Maxwell Maltz refers to visualization in his recording "Psychocybernetics" in this way:

"Mental pictures offer us an opportunity to practice new traits and attitudes, which otherwise we could not do. This is possible because, again, your nervous system cannot tell the difference between an actual experience and one that is vividly imagined.

---

* Los Angeles Times, "Secret Formula--Gave Nixon Success Key, Friend Claims," October 18, 1972.

"If we picture ourselves performing in a certain manner, it is nearly the same as the actual performance. Mental practice helps to make perfect.

"Successful men and women have, since the beginning of time, used mental pictures and rehearsal practice to achieve success. Napoleon, for example, practiced soldiering, in his imagination, for many years before he ever went to an actual battlefield.

"Conrad Hilton imagined himself operating a hotel long before he ever bought one. When a boy, he used to 'play' that he was a hotel operator.

"Henry Kaiser has said that each of his business accomplishments was realized in his imagination before it appeared in actuality.

"It is no wonder that the art of mental picturing has in the past sometimes been associated with magic.

"However, the new science of cybernetics gives us an insight into why mental picturing produces such amazing results and shows that these results are not due to magic, but the natural normal functioning of our minds and brains.

"Cybernetics regards the human brain, nervous system, and muscular system as a highly complex servo-mechanism (an automatic goal-seeking machine which steers its way to a target or goal by use of feedback data and stored information, automatically correcting course when necessary.)

"This new concept does not mean that 'You' are a machine, but that your physical brain and body functions as a machine which 'You' operate.

"This automatic creative mechanism within you can operate in only one way. It must have a target to shoot at. Instead of trying hard by conscious effort to do the thing by ironjawed willpower, and all the while worrying and picturing to yourself all the things that are likely to go wrong, you simply relax the strain, stop trying to do it by strain and effort, picture to yourself the target you really want to hit, and let your creative success mechanism take over.

"Set aside a period of thirty minutes each day where you can be alone and undisturbed. Relax and make yourself as comfortable as possible. Now, close your eyes and use your imagination. The important thing is to make imaginative

pictures of yourself as vivid and as detailed as possible.

"For example: Suppose you see yourself as a successful business executive, the director of a large corporation.

"First, picture the spacious and well-appointed office that is yours. With your mind's eye, pay particular attention to the carpeting, the furniture, the lighting, and the pictures on the wall. See yourself in the executive chair behind the desk. Notice the way you dictate business correspondence, the way you answer the telephone, or hold a conference with your associates.

"The next most important thing to remember is that during this 30 minutes you see yourself acting, reacting appropriately, successfully and ideally.

"Don't create this mental picture of yourself just once. Continue it, in your specially reserved 30-minute period, day after day after day. By so doing, you'll reap the tremendous impact of 'spaced repetition,' and every day the image will become clearer; that much nearer to reality.

"Thus, mental picturing the desired end result literally forces you to use positive thinking. You are not relieved thereafter from effort and work, but your efforts are used to carry you forward toward your goal rather than in futile mental conflict which results when you want to try to do something, but picture to yourself something else.

"This same creative mechanism within you can help you achieve your best possible self if you will form a picture in your imagination of the self you want to be and see yourself in the new role. This is a necessary condition to personality transformation, regardless of the method of therapy used. Somehow, before a person can change, he must see himself in a new role."

What will you accept as valid evidence for the effectiveness of SPC?

Would it help you to read the comments expressed by students from previous classes? Your instructor has such material which he will gladly share with you if you request it. It is exciting and heartwarming to read statements with such phrases as these submitted recently by East Los Angeles College students:

"I had to deliver a speech... couldn't get myself to give it... did visualize this speech... spoke with confidence and

ease...result, better grade... than any..."

"I used to feel nervous, inadequate... Today... feel self-confidence I didn't realize possible... had difficulty expressing... I'm finding I'm better able to express myself and do so more often."

"I've used visualization in learning the piano keys... do not have piano at home... practice...two days a week... rest of time...use visualization. I also...helped daughter...senior in high school...so tired she just couldn't do her homework...went through S.P.C....she relaxed... able to study for test... just nerves from worrying..."

"I started to lose weight. Eleven months ago I weighed 316 pounds...size 58 waist. Today...210...38 waist... I can date girls now who wouldn't before."

The comments are too numerous and lengthy to allow more than passing reference to them in this manual. Your instructor may be able to provide you with the opportunity to ask questions of students from previous SPC classes so that you may determine the validity of such subjective testimonials. Would it add value to such statements if you found that many of these students lived around the corner from your house? Since we are more likely to be influenced by friends and neighbors--and the source of these comments must remain confidential--the staff is preparing a map indicating the home area of the person whose testimonials will be alluded to in a separate publication now being prepared. Such a publication may help to convince local school administrators of the need to develop or implement such classes as this one in the lower grades. It may be considered evidence of gain if you actively aspire and prepare to teach in the barrio community. Your own successes in future years will add weight to the objective data required to validate subjective commentary which you or others provide. This should in no way delay the cognizance of your own potential and available expertise. We can learn much from the experiences of others. After all, it is doubtful that this course or the manual would have arrived on the scene in the time or manner that it did were the originators themselves not from the barrios. The Self-Programmed Control Exercises used in class reflect an understanding of barrio students and of the influences which affect their learning.

Without a doubt, the best evidence for the effectiveness of SPC and this class that you will ever encounter is yourself undergoing attitudinal change for the better. When you find yourself honestly accepting your strengths, weaknesses, and potential; acting with confidence to strengthen your weaknesses; learning to learn; enjoying your revitalized life of greater

strength--then you will be your own best evidence. And, as you desire these goals and work towards them, you will realize more fully the meaning of success.

CHAPTER 4

CLASS REQUIREMENTS

What will be required of you?

Pre-Post Tests

Aside from the normal case requirements such as attendance, you will be expected to take pre-post tests which will be given at the beginning of the semester and after the final examination. These tests will help you to determine which areas of study will require the greatest attention. These tests will also enable you to gauge progress which occurs during the semester.

Notebook

A notebook will be required to help you maintain an up-to-date record of the series exercises, notes, and a written record of your progress during the semester.

Cassette Recorder

The instructor will expect you to use the recorded SPC exercises which are presented in class for practice once per day. A cassette recorder or playback unit is essential for conducting the visualization exercises on a daily basis at home. A limited number of playback units are available on a check-out basis at the Student Audio-Visual Extended Library section of the main Library. Those persons in need of assistance who wish to obtain their own cassette recorders should come to the USTED* office, Building J3, directly behind the auditorium, and initiate the request. In the event you do not purchase a recorder and you lack off-campus study facilities, the Learning Center will provide the means for you to conduct the homework visualization exercises.

Non-ELAC sponsored classes may write to Foundation, East Los Angeles College **, for information on how to set up similar assistance procedures.

Other

The instructor may require a term paper or report in addition to periodic examinations and final examination. You will also be assigned to independent study in the Learning Center for specified periods when the instructor determines that it is necessary.

---

* The East Los Angeles College Foundation currently being established will inherit this role.

** The complete address is 5357 E. Brooklyn Avenue, L. A.,Ca. 90022

What may you expect of your instructor?

Effort and Honesty.

Your instructor has been selected for his dedication to teaching and his commitment to the development of new approaches in education. A real effort on your part will make the instructors endeavors to assist you even more meaningful. Honesty begins with the understanding that you and only you can bring about the changes in attitude which you seek. Of course, the instructor will provide you with the tools of the course which you may accept or reject. He will have accomplished his assigned task if it is found that you made use of these tools.

Pre-Post Test Counseling.

The instructor will assist you to evaluate your strengths and weaknesses through certain attitudinal and study skills orientation tests. They will be presented in a manner designed not to arouse those dull feelings which surface so often, and which bring forth the silent question, "Do I really belong here?" Their sole purpose of this testing is to assist you to determine your specific areas of greatest need and to allow you to gauge objectively gains which you accomplished during the semester.

Immediate Feedback on True-False Multiple Choice Exams.

A test scoring machine which can score true-false or multiple choice tests and thus permit a review of these examinations on the same day that they are taken will be utilized by the instructor. In most cases, the page number will be listed after each exam question by the instructor who prepared the examination so that you may readily locate the correct answer after the test results are noted and a review session is permitted. It will be a new experience for you to find that the exam will be a learning tool rather than another nail in the coffin of shattered hopes.

An Opportunity to Evaluate.

You will be provided an opportunity to evaluate every facet of this course and its methods of presentation. Your honesty and candor will permit your instructor to successfully evaluate the total effort and make it possible for us to better assist those who follow. In addition to charting your own progress during the semester, you will be called upon to assist in the evaluation of each SPC exercise conducted by the class. Each SPC exercise will be evaluated by the entire class shortly after it is presented. You may take pride in the fact that as a result of these evaluations the course will be made more effective for other students. The instructor will benefit from these evaluations through the quantitative and subjective results recorded by you and your classmates. You will be asked to fill out the Class Evaluation Form (page 70), but to leave it unsigned.

The significance of evaluation is that you are a partner and contributor to the course rather than a passive recipient who is unable to influence the events or attitudes of other generations of students. It will not matter what status you began with: a harvester from the field of the domesticated grape; a bedouin retreating from the desert of urban materialism; a member of a band of curious intellectuals; or as a part of the simple treasure of humanity of the barrio family--you will have contributed to the greater good through your own personal development. You will influence events through the pictures that your mind's eye will create and see vividly, in every detail--pictures which you will act out. It will be these actions which will encourage others to perceive hope and emulate your actions. At that point you will have contributed not only to your pride and self-image but also to a better community.

CHAPTER 5

SELF-PROGRAMMED COUNSELING AND SELF-PROGRAMMED CONTROL SERIES

Series Presentation

The SPC visualization exercises are arranged at present within a taxonomic sequence of five series.* These include the Pendulum Series, Spiral Series, Tension/Relaxation Series, Countdown, and Pendulum/ Countdown variation. They are presented to a regular, semester class in the sequence shown in Fig. 5-A below.

The use of a particular series, although presented above in a particular sequence, may vary in the length of time utilized and in sequence of presentation. The early presentations such as the Pendulum Series involve a greater number of steps per exercise than those presented later, e.g. Countdown. The rationale is that once you condition your nervous system to respond to words or adapt your

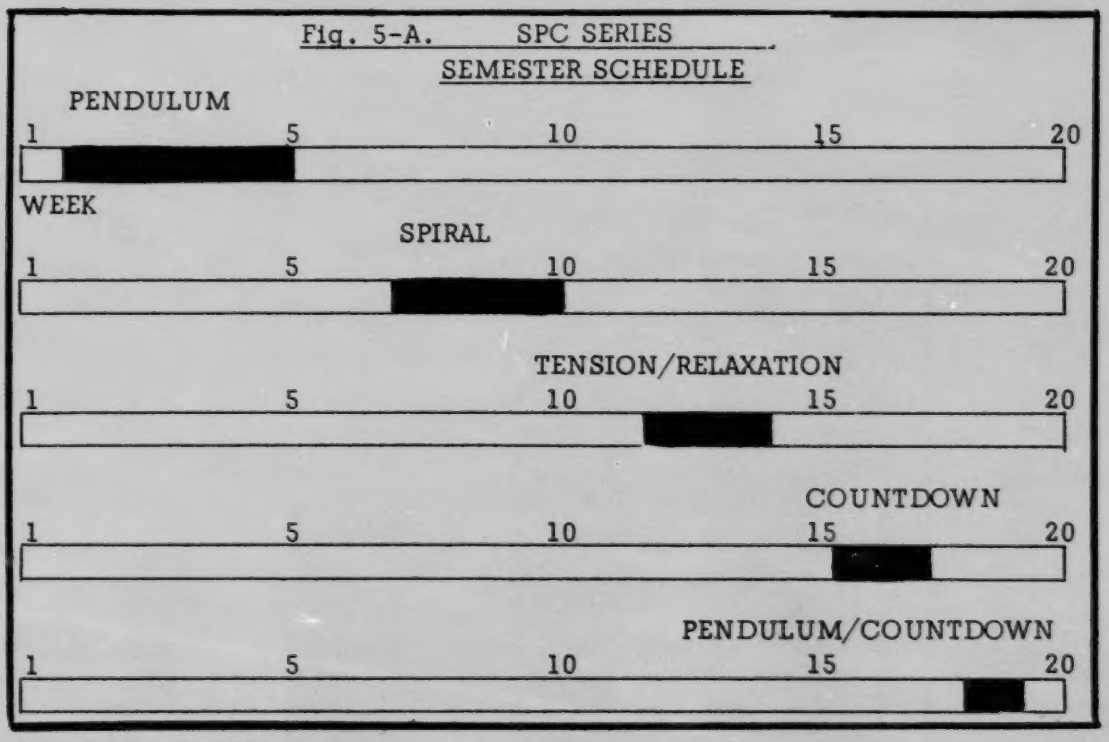


Fig. 5-A.

*This classification of five series was functional and convenient. However, you will find that the differences between certain exercises in different series is often one of degree rather than of substance.

visualization efforts to the response steps in one exercise, it becomes easier to respond to subsequent positive response steps in other exercises. You will then be able to accomplish the visualization goal with less effort while also requiring less time and evidence through feedback to accomplish the goal. The sequence and time in weeks per series shown above is actually reflective of the schedule followed in a recently taught (Spring, 1972) SPC course. Since each student in that particular class was assisted to obtain a cassette recorder, the cassette tape enabled each student to practice at home all visualization exercises except the spiral. The majority of students found the approach to be of great assistance.

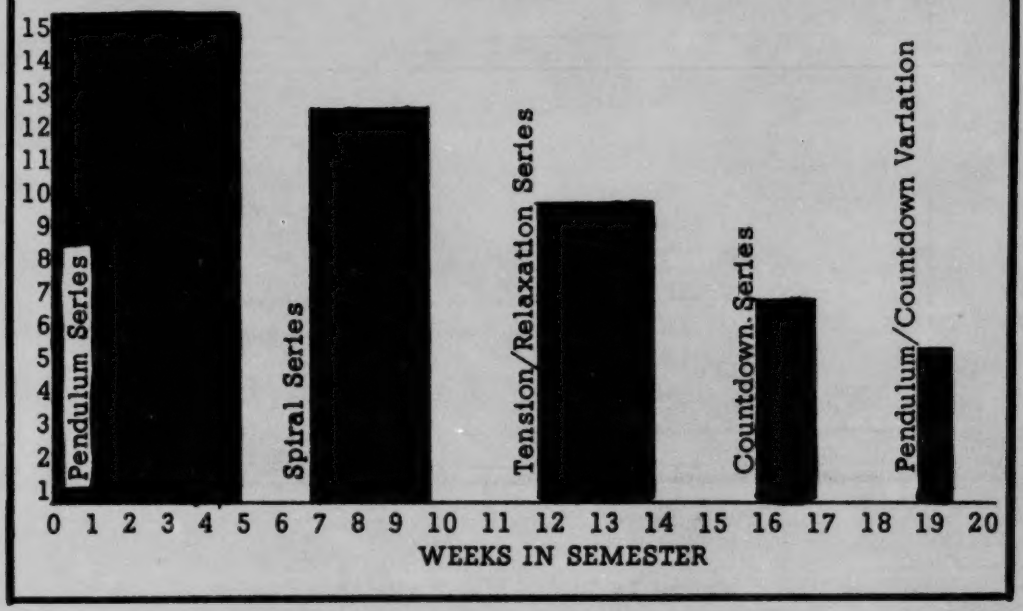
An ideal graph reflecting the decrease in steps would appear below in Fig. 5-B.

Actually, each instructor should view these guidelines as aids to be referred to until he determines the schedule which makes him feel most effective in helping you to achieve Self-Programmed Control.

SPC Goal and Response Step Variation.

You will find it easy to modify and adapt the goals and response steps now listed and interwoven into each exercise to your own needs. The number of variations of goal and response steps interchangeable between series is extensive, if not infinite. Although this manual provides examples of exercises and response steps with illustrations, they should not be viewed as fixed, non-changing units. The word combinations which are selected should be chosen with the same degree of

Fig. 5-B. RESPONSE-STEP/SERIES TIME RELATIONSHIPS



skill and judgment which precedes a good teaching session (which, for the most part, is presented, not in sign language, but in word combinations.) It is the format, discussed elsewhere in this manual, which is highly structured.

The series and response step combinations used during the past semester are listed in the table of contents by goal. These combinations represent only a few of the total utilized in previous semesters. The examples were selected to provide a source of exercises and are response steps accompanied by a quantitative evaluation from an individual and class perspective.

The selection of response steps are based on logic and common sense. For example, the steps reflect a realistic approach to reaching the written goal. When one is assisting you to visualize yourself talking to a parent, parents plus other relatives, friends, groups of friends plus a few strangers, and finally, your classmates, in that order, you are using the hierarchial approach. This hierarchy of responses is similar to a recent study of gorilla troop behavior in Africa conducted by anthropologists*. At first, the troop reacted as if threatened and retreated out of sight of the observer. Gradually, the acceptable distance to observe the routine activities of the gorilla troop without disrupting them was lessened. Finally, the observer was accepted at close quarters. The stepwise nature of the visualization exercises lend themselves readily to the hierarchial approach.

Conversely, a student who desires to major in anthropology but who is fearful of gorillas might benefit by sequentially visualizing a baby gorilla playing cheerfully in the distance, a larger gorilla playing with friends in a familiar but closer setting, and finally visualizing himself petting the gorilla--in that order.

On the other hand, a response step inserted to evoke a comparison which is meant to reinforce another step should not have a subsidiary hierarchy that may divert attention from the main step. For example, if the goal of a biology student was to overcome a fear of frogs, the imagery of a large anthropoid ape preceding the visualization of the frog being handled by the student might make the frog appear considerably less formidable, hence acceptable. Politicians utilize this approach quite frequently but for different situations. Whatever the reasons for using such comparisons, they can be made effectively in certain situations.

Obviously, new response steps, exercises, and visualization series will be developed as the full thrust of educational creativity unfolds and new goals are selected. It should be noted that all goals included in this manual relate directly or indirectly to those goals listed in the first chapter. It is suggested that although the response steps may touch on many facets of life--and life presents many problems--the goals should bear on the educational endeavor.

Evaluations of SPC Exercises

You will be asked to record your

* Zahl, Paul A., "Face to Face with Gorillas in Central Africa," National Geographic. January, 1960, 114-137.

individual response to each response step as measured by the Response-Concentration-Visualization (R.C.V. Scale). The R.C.V. Scale is a part of the procedure, section "E", of each exercise. You will record your totals for each exercise. The exercises are structured in a manner that will enable each instructor to promptly evaluate the total class response to each step. Although one must allow considerable latitude in interpreting your response as indicated by the subjective numerical score (1 to 10 per step), it does provide a convenient method of determining the steps leading to the visualization goal which require rewording, repeating, or deleting. It will be your conscientious powers of observation and documentation which will enable you to determine the validity of our hypothesis. Expressed another way, our hypothesis states that words, arranged and repeated to provide feedback, can be interpreted numerically, their effects and total class response weighed by the class and instructor, and that these words can be rearranged quickly in a self-corrective system to create maximal attitudinal change in the individual participants.

The individual results obtained by three students from these exercises in the Spring, 1972 Psychology-SPC course are indicated by graphs following each exercise.* These graphs provide reminders of what students can accomplish in spite of such handicaps as being out of school for several years, lacking adequate study skills, vocabulary, and self-confidence--in addition to having family responsibilities and children to rear. They performed very well in the class.

It is interesting to note that the comparisons between the SPC exercise and the method by which Kimbel and Shatel (1952) measured motor learning are quite similar. In a study dealing with the spacing of practice trials measuring the motor learning of subjects who received fifteen 50-second trials per day for ten days, learning curves were determined for massed versus distributed practice. While we cannot state that these three graphs reflect the same curve as the spaced practice result of that study, it should be reassuring to note that it is now possible to bring your affective responses into the area of measurement.

Alpha brain wave production will quite likely be found to correlate with the SPC-R.C.V. response curves (which resemble the Kimble and Shatel motor learning curves). The implication to you, the student, is that you should feel reassured of progress in an area which, in the past, has suffered from the lack of scientific support. Therefore, your own graph will not only reflect your own discipline but also provide you with evidence of progress in an area long considered elusive: attitudinal change. The R.C.V. scores should provide you with an indication that you are learning to reduce tensions and doubts, to increase concentration, and to refine your visualization abilities.

* The initials of these students are A.T., M.C., and E.S.

CHAPTER 6

PENDULUM SERIES

Anticipated Results

The pendulum Series is effective because it provides you with immediate visual feedback indicating that you are responding to the response steps, or words, of the instructor or counselor. The pendulum, used in planetariums to allow us to see earth movements we would otherwise not see, provides the advantage of exaggerating those minute movements carried out by the body in response to the words. Even though you will be forewarned that it will happen, you will generally be surprised and excited by the results. A few murmurs and chuckles will generally follow the initial responses. A reminder as to the goal will reestablish the class to the proper degree of attentiveness.

To proceed with a minimum of distraction, you will be directed to take care of the mechanical activities before commencing the reading of instructions. The thread and paper clip should be provided and tied together to form a pendulum. You will be asked to follow the instructor as he reads the definition and procedure which precedes each exercise. After steps A through E of each SPC exercise are reviewed, you will be reminded of the voluntary nature of the activity of the entire exercise. A quick review of the response steps pointing out the expected student response will be followed with a reminder that if you object to any step, you may bypass it. You will be reminded before and during the SPC exercise that you are in full control of your actions and that you may stop at any time you desire. It is expected that no additional steps will be added or presented by your instructor other than those presented and reviewed prior to the presentation.

Instructions Preceding Pendulum Response Steps

Rest your chin comfortably on one hand and hold the string between the thumb and first index finger of the other. The pendulum should not quite touch the table and should not be wrapped around the finger. It is expected that the pendulum will drop at step 7. The instructor will provide you with the confident, reassuring, monotone which makes the exercises effective.

As the exercise begins, you will be asked to sit upright but comfortable in the "thinker's" position. As the instructions are given, focus your eyes on the pendulum. The response steps will be repeated with encouraging phrases such as, "You can respond...," "Nothing will prevent you from responding to each

step," "You will feel good, knowing that you are responding." "Now that you have seen the response, you want to go to the next step." "You are very alert, feeling good, relaxed, see, visualize everything vividly," interspersed throughout the presentation. "You are in full control, and feel yourself focusing, concentrating on your goal, feeling confident." Other encouraging phrases which each instructor has developed will be repeated to heighten the response to a step. "You are relaxed, alert, determined. As anticipated, you are succeeding, and you feel good," are effective.

The time spent on each step has been found to be most effective in the one minute per step range. This rate of presentation may vary. The minute per step is mentioned here to provide a guideline for the curious student who is just beginning to use this approach. The most common but natural error is to be curious about your neighbors. The counting or shortcut method which follows a successful visualization response is meant to provide you with the means to achieve the goal visualization successfully without the need to repeat all the steps. This concentrated state of visualization of the activity or goal is Self-Programmed Control. Although the instructor will be doing the counting aloud from 20 to 10 during the shortcut method, it is sufficient for you to merely count silently back to 20 and to open your eyes, feeling alert and refreshed, at your own discretion. This will generally take from twenty seconds to forty seconds since many students will be in no hurry to abandon a very satisfying, relaxed, concentrated, visualization state.

Although the normal tendency is for you and your fellow-students to discuss the effectiveness of certain steps and the pleasure which you derived from the accomplishment of your goal, you should record your response-concentration-visualization scores next to each step on both your own copy and the instructor's copy while your memory is fresh and you are able to distinguish the various steps. After your score is compiled on the Class Response Evaluation Chart, you can compare your responses with the class response. This should help you to assist in evaluating the effectiveness of the entire sequence with the class presentation and determine whether change of tone of voice, slowing of presentation, or if a change of response step(s) should be considered.

Application to Other Series' Exercises

The standard approach that has been described for the Pendulum will apply to the other series as well. The presentation format, discussed previously, can be adequately covered by reading the definition and procedure.

Checklists of activities and student forms are included in Chapter 11.

Pendulum Series Examples

Certain exercises are included as examples which your instructor

may wish to utilize. They are intended to stimulate creativity rather than to imply a fixed finality. Other exercises will be used to supplement this manual.

Carbon Copies of Exercises

Your instructor will request that you hand in a copy of your R.C.V. scores after each exercise so that he may compile the total class responses to each step of each exercise. You will notice that duplicate sheets are inserted in a manner that will enable you to make a carbon copy which the instructor will request periodically.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

PENDULUM SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

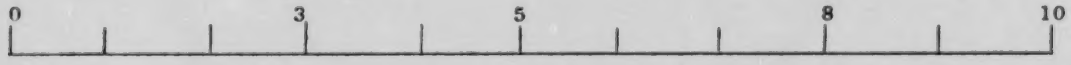
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.) Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal._____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE NOW	HIGHLY IMPROBABLE	POSSIBLE BUT UNCERTAIN	I THINK I CAN ACHIEVE	I KNOW I WILL SUCCEED, THROUGH PERSEVERANCE

IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

PENDULUM SERIES

GOAL: To visualize yourself being congratulated for delivering your best lecture or presentation.

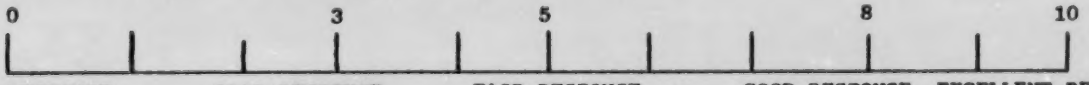
RESPONSE STEPS

Begin by holding a 12" string attached to a paper clip (pendulum).

	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. Pendulum swinging left to right.			
2. Pendulum slowing down.			
3. Pendulum swinging back and forth.			
4. Pendulum slowing down.			
5. Pendulum swinging in circular direction.			
6. Pendulum slowing down, eyes close.			
7. Fingers opening as if pulled by string.			
8. Fingers closing.			
9. Arm pulled away and down.			
10. Vividly imagine yourself being calm, and happy in a familiar room at home.			
11. Vividly imagine yourself being calm and happy in a familiar classroom.			
12. Vividly imagine yourself preparing and delivering your best lecture.			
13. Vividly imagine your students congratulating you.			
14. Practice counting technique (counting back from 20-10) with eyes closed, repeating visualization of goal.			
15. Count from 10 to 20 at own pace opening your eyes and feeling refreshed.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0 -10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



NO RESPONSE
GREAT TENSION
NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION

POOR RESPONSE
MUCH TENSION
POOR CONCENTRATION/VISUALIZATION

FAIR RESPONSE
SOME TENSION
FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION

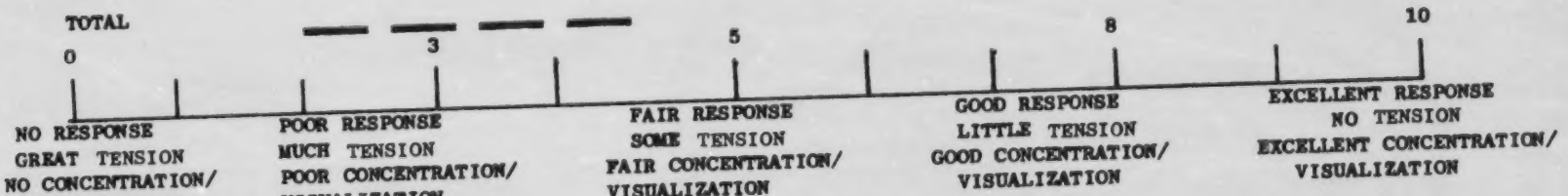
GOOD RESPONSE
LITTLE TENSION
GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION

EXCELLENT RESPONSE
NO TENSION
EXCELLENT CONCENTRATION/VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

PENDULUM SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
RESPONSE STEPS				
1. left to right				
2. slows down				
3. back & forth				
4. slows down				
5. circular movement				
6. slows down				
7. fingers open				
8. fingers close				
9. arm pulled down				
10. visualize room at home				
11. visualize classroom				
12. prepare and deliver best lecture				
13. student congratulations				
14. count from 20-10, visualize goal				
15. count from 10-20				
TOTAL				

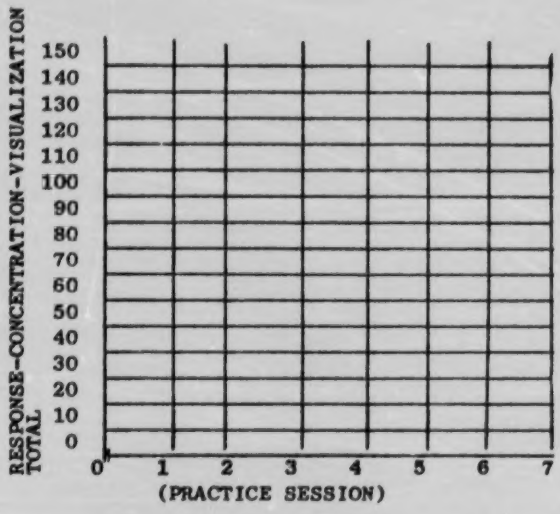


R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE

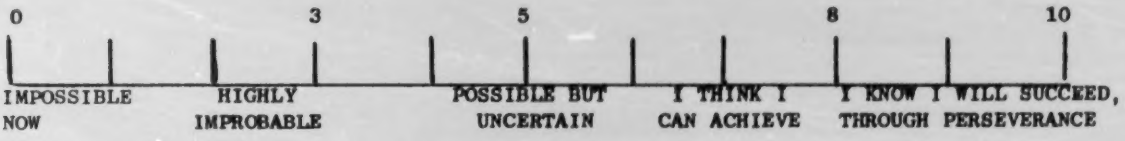
PENDULUM SERIES

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

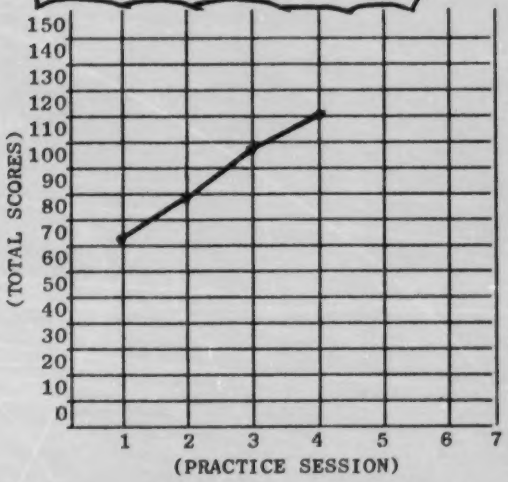
You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

PENDULUM SERIES

M.C.

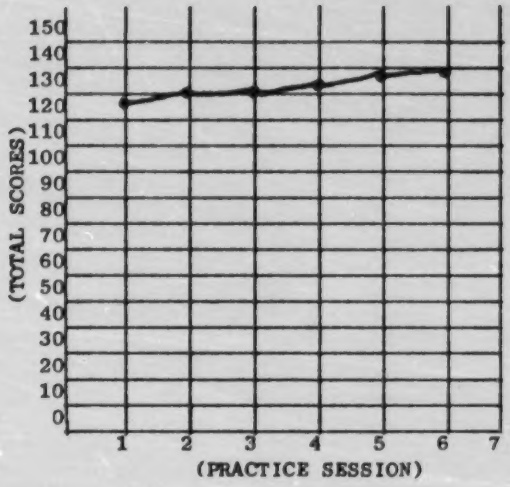
DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/9/72	73
2. 3/11/72	89
3. 3/12/72	107
4. 3/15/72	120
5.	
6.	
7.	

Examples of Student Responses from previous SPC classes.



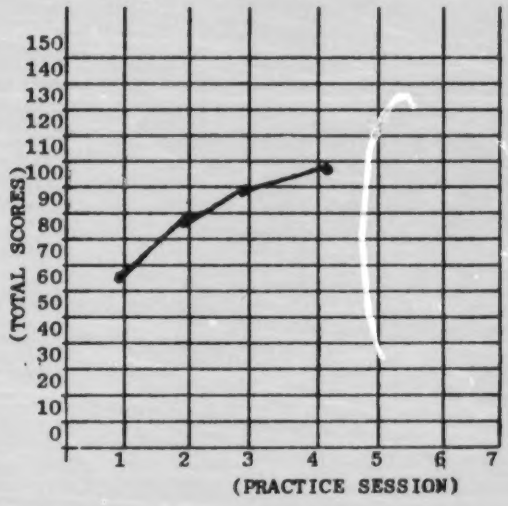
E.S.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/1/72	126
2. 3/2/72	130
3. 3/8/72	130
4. 3/4/72	133
5. 3/5/72	134
6. 3/6/72	135
7.	



A.T.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/1/72	67
2. 3/2/72	88
3. 3/3/72	99
4. 3/4/72	105
5.	
6.	
7.	



Name of student_____

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

PENDULUM SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

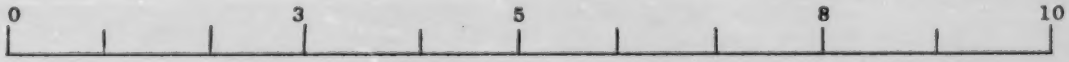
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.) Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE NOW	HIGHLY IMPROBABLE	POSSIBLE BUT UNCERTAIN	I THINK I CAN ACHIEVE	I KNOW I WILL SUCCEED, THROUGH PERSEVERANCE

IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Name of student _____

PENDULUM SERIES

GOAL: To visualize yourself being congratulated for delivering your best lecture or presentation.

RESPONSE STEPS

Begin by holding a 12" string attached to a paper clip (pendulum).

	PRACTICE SESSION #1 R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)	#2	#3
1. Pendulum swinging left to right.			
2. Pendulum slowing down.			
3. Pendulum swinging back and forth.			
4. Pendulum slowing down.			
5. Pendulum swinging in circular direction.			
6. Pendulum slowing down, eyes close.			
7. Fingers opening as if pulled by string.			
8. Fingers closing.			
9. Arm pulled away and down.			
10.. Vividly imagine yourself being calm, and happy in a familiar classroom.			
11. Vividly imagine yourself being calm and happy in a familiar classroom.			
12. Vividly imagine yourself preparing and delivering your best lecture.			
13. Vividly imagine your students congratulating you.			
14. Practice counting technique (counting back from 20 to 10) with eyes closed, repeating visualization of goal.			
15..Count from 10 to 20 at own pace opening your eyes and feeling refreshed.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

0	3	5	8	10
NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCEN-TRATION/VIS-UALIZATION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCEN-TRATION/VIS-UALIZATION	EXCELLENT RESPONSE NO TENSION EXCELLENT CONCEN-TRATION/VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V) EFFECTIVENESS SCALE

32B

PENDULUM SERIES

Name of student_____

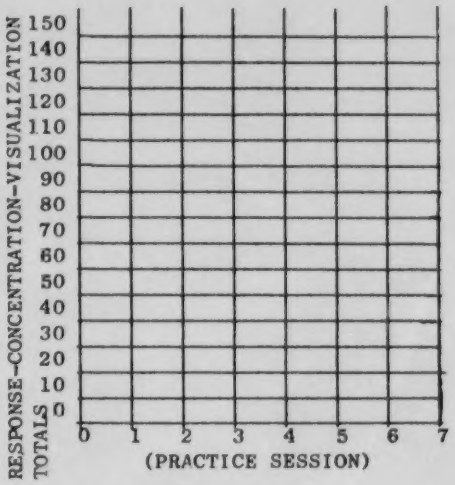
PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
Response Steps				
1. left to right				
2. slows down				
3. back & forth				
4. slows down				
5. circular movement				
6. slows down				
7. fingers open				
8. fingers close				
9. arm pulled down				
10. visualize room at home				
11. visualize classroom				
12. prepare and deliver best lecture				
13. student congratulations				
14. count from 20 to 10, visualize goal				
15. count from 10 to 20				
TOTAL				

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

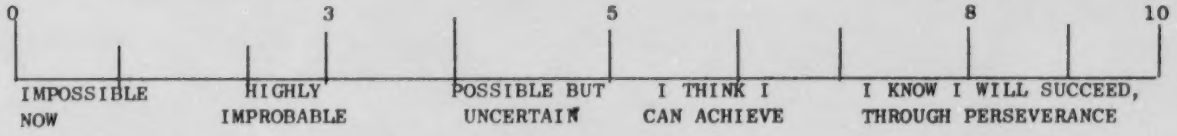
Name of student_____

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

CHAPTER 7

SPIRAL SERIES

Presentation Preparations:

A rotating spiral will be set up in front of the class by your instructor. The use of the spiral requires a source of power for the turning of the spiral. Any small motor such as one from a discarded record player will be used. The speed which will be utilized in these exercises is 33 revolutions per minute. As utilized in these exercises, the rate of speed will not be considered a major factor. The spiral merely provides a focal point at which the presentation of the response steps will begin.

Once the definition and procedures on the Series Form have been followed, the instructor will ask you to assume the "thinker's" position, with your hand(s) cupped under the chin. He will ask you to focus your attention on the spiral. Once the instructor has started the turning of the spiral, you may commence repetition of the response steps. Even though the entire series is referred to as the spiral series, note that the spiral is used only in the first few steps. The monologue will proceed somewhat along these lines:

"Focus on the spiral. It will appear to turn, swirl wavily. Keep focusing on it. As you focus your eyes on it, it will appear to become more wavy. As your eyes tire, it will take you to the next step and appear to be a long funnel. See the sides of the funnel.

"As soon as you see it as a funnel, and you realize that the words are more meaningful with each response step, you will prepare for the next step."

At this point, the instructor will proceed to the step asking you to close your eyes. Relaxing can occur through slow, deep breathing, and visualization of other familiar scenes which were referred to in the pendulum exercises. You will strengthen the exercise by looking up at the instructor's head, or clock when instructed to do so. Depending on the direction of the spiral arms, the illusion of size increase or decrease will be the result. It might help to expand the responses by referring to the purpose of the response step. A smooth transition might be presented thus:

"This next step will further convince you of your ability to respond <u>well</u> to words. When your eyes have tired of focusing on the spiral, and

when you are instructed to the next step to glance at me, or the clock, you will be startled to see my head appear to grow larger. This is further evidence of how powerful the word can be when you use all your powers of concentration.

"I want you to now look at me, or the clock. Knowing you have accomplished this step, close your eyes and we will proceed to the next."

The instructor may vary this sequence by adding a color somewhere on the spiral. By having the class focus on a color and then asking them to look at a white piece of paper, the majority of the class will see the complementary color appear. The monologue might again proceed.

"After looking at the color on the spiral you should now look at the white piece of paper on your chair. It will change color, vividly, quickly, because it is a normal reaction and because you are training your nervous system, the servo-mechanism of Maltz, to respond well to steps and words,...words that you decided were important..., words that will lead to your goal."

It should be emphasized that all response steps are based on naturally occuring phenomena. Since the effects are amplified by words and involve reactions not normally encountered, you will find credibility of the approach and of the instructor enhanced.

An Explanation

The spiral series could also be referred to as the optical series because of the number of optical illusions which can be developed and utilized to good effect. Since the eye retina is instrumental in receiving the initial visual stimuli, it is partially involved in the formation of visual imagery. Our jury system has long acknowledged the fallibility of what both eye and brain perceive at any given time. In these cases we acknowledge that the effectiveness of this type of series is the effect that word combination and response steps can have on the visual stimuli entering the eye and the interpretation of this stimuli by the brain.

The amount of visual stimuli entering the eye can be varied by words. Words can affect the automatic system of eye muscles which determine whether the eyelid remains open or closed. Eye closure in turn provides us with relaxation which can be extended by words or word association to other parts of the body.

The closure of the eyelid also creates the conditions most appropriate for visualization. This is not unlike the darkening of the theater at the beginning of the movie. We proceed on the basis that the brain is the stage, and in magnifi-

cent fashion, can provide stage props, stage hands, actors, the audience, film reruns, in addition to the applause. The word combinations or response steps direct the chronology and content of what appears on-stage. If the content is good, the stage viewing, or our visualization goal, will be effective. In this context, one might say that the word response step dictates the beginning of this scene, directs the light to diminish and the curtain to rise, calls out what scenes are to be viewed, and additionally provides for the diminishing of extraneous, distracting noises. This analogy would be presented during the SPC exercise in confident tones.

> "Focus on my words, your words, the words you accepted as yours, words which will help you see vividly what the brain is directed to create. Concentrate on this step, and do not let anything interfere with your enjoyment of this step. See yourself vividly, confidently, in a familiar room...tasting, smelling,...experiencing."

Optical illusions provide additional sources of responses which may be categorized as convincing, preliminary steps designed to entice one to attend the movie in anticipation of a good showing. For this reason, a score of ten (10) next to the response Step 1 may not be as meaningful as a ten at Step 13, the goal. What the number implies beyond such comparisons is debatable. It may mean, as the R.C.V. Effectiveness Scale implies, that the student had an excellent response with excellent concentration with no effort.

You will be aware of the difference in the type of terminology used in efforts which utilize similar approaches, including the spiral. This is not meant to denigrate other efforts, but merely to utilize the definition and format which were developed by USTED staff. It should suffice to say that it will continue to evolve and develop. What value the approach and terminology may have years hence, we can only speculate. However, since several hundred students have been assisted to develop both personally and in the academic area and not a single complaint has been filed against this segment of the program, we would have to acknowledge that it has served us well. It is not intended to create a new breed of shaman. You should continuously relate class activities including this series of exercises to the goals of the course.

Spiral Series Examples

The home auto-tutorial concept designed to enable the entire family to participate in these exercises necessitates a home modification for this series. A small flashlight battery powered motor and other visual materials are currently being developed.

The following examples (graphs) which follow a spiral series example

reflect a single practice session per exercise limitation. They were considered quite effective by the participants.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

SPIRAL SERIES

Definition

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

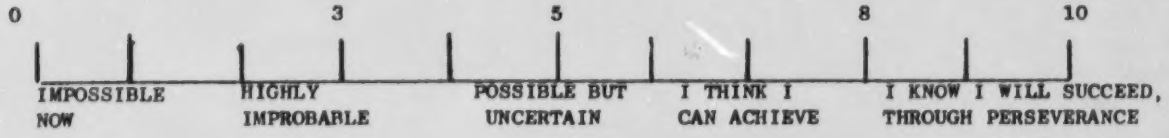
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain your understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

SPIRAL SERIES

GOAL: To visualize yourself teaching a memory technique.

RESPONSE STEPS:

		PRACTICE SESSION		
		#1	#2	#3
		R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1.	A waviness will appear.	____	____	____
2.	Spiral appears to cause changes in size.	____	____	____
3.	Spiral changes into a funnel, close eyes.	____	____	____
4.	Breathing--10 deep breaths.	____	____	____
5.	Visualize your family in familiar room.	____	____	____
6.	You are speaking of SQ3R.	____	____	____
7.	Visualize discussion of Survey.	____	____	____
8.	Visualize discussion of Questions.	____	____	____
9.	Answering question of Solar System, Merve Marj Sunep.	____	____	____
10.	Answering question of sunlight: ROY G. BIV.	____	____	____
11.	Answering question of you: WKPCOFGS	____	____	____
12.	Visualize discussion of Read.	____	____	____
13.	Visualize discussion of Restate.	____	____	____
14.	Visualize discussion of Review.	____	____	____
15.	20-10 shortcut to visualize (slow, breathing), 10-20 alert, relaxed.	____	____	____
	TOTAL	____	____	____

E. Evaluation of your program.

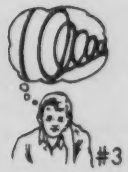
1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

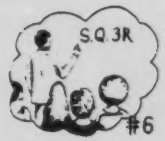
0	3	5	8	10
NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCEN-TRATION/VISUALIZA-TION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCEN-TRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT RESPONSE NO TENSION EXCELLENT CONCEN-TRATION/VISUALIZA-TION

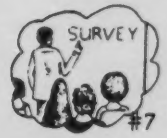
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

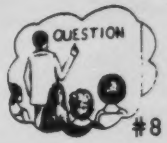
SPIRAL SERIES

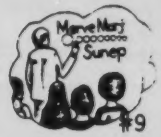
PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
Response Steps				
1. Waviness.				
2. Spiral causes size changes.				
3. Funnel, close eyes.				
4. 10 deep breaths.				
5. Family in familiar room.				
6. Talk on SQ3R.				
7. Discussion on Survey.				
8. Discussion on Question.				
9. Solar System, Merve Marj Sunep.				
10. Sunlight ROY G. BIV.				
11. You, WKPCOPGS.				
12. Discussion of Read.				
13. Discussion of Restate.				
14. Discussion of Review.				
15. 20-10, goal: 10-20 alert, relaxed.				
TOTAL				

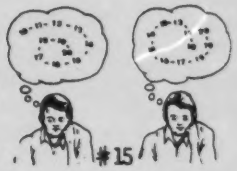


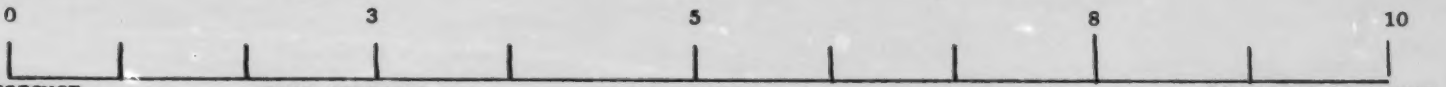










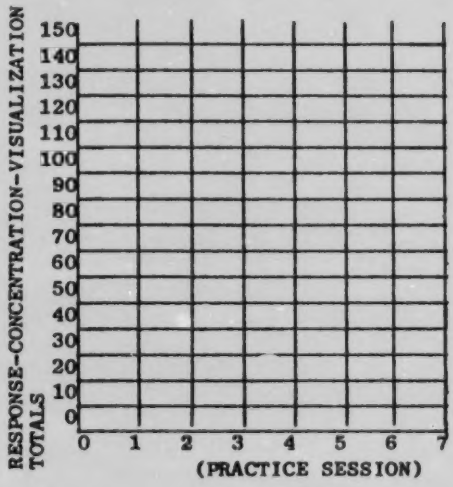


R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE

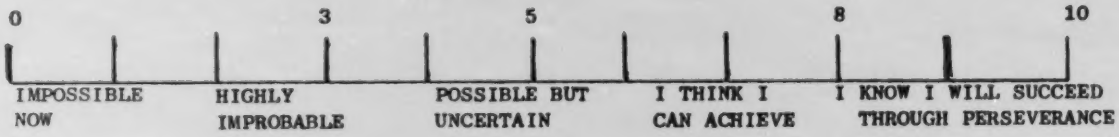
42A

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1.____	_____
2.____	_____
3.____	_____
4.____	_____
5.____	_____
6.____	_____
7.____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it al least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

Name of student_____

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

SPIRAL SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

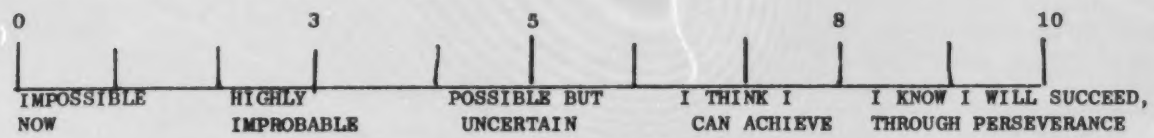
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL:_____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal._____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

40B

SPIRAL SERIES

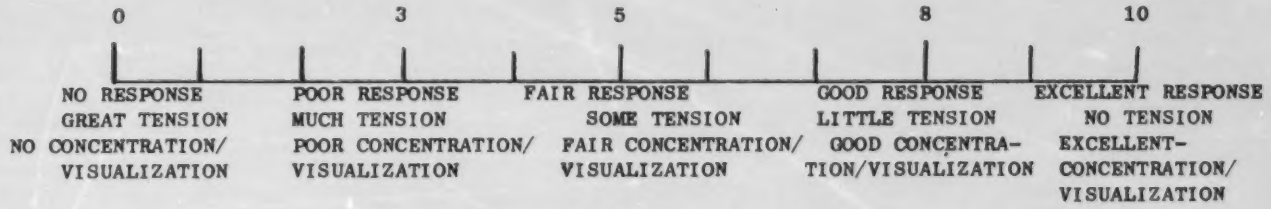
Name of student _____

GOAL: To visualize yourself teaching a memory technique.

RESPONSE STEPS:	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. A waviness will appear.			
2. Spiral appears to cause changes in size.			
3. Spiral changes into a funnel, close eyes.			
4. Breathing--10 deep breaths.			
5. Visualize your family in familiar room.			
6. You are speaking of SQ3R.			
7. Visualize discussion of Survey.			
8. Visualize discussion of Question.			
9. Answering question of Solar System, Merve Marj Sunep.			
10. Answering question of sunlight: ROY G.BIV.			
11. Answering question of you: WKPCOFGS			
12. Visualize discussion of Read.			
13. Visualize discussion of Restate.			
14. Visualize discussion of Review.			
15. 20-10 shortcut to visualize (slow, breathing), 10-20 alert, relaxed.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

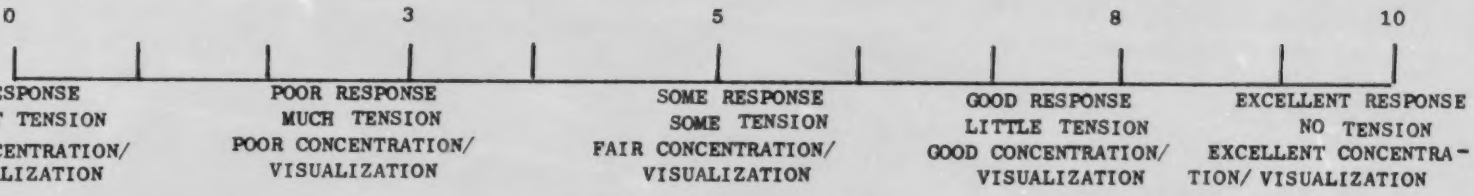


RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

SPIRAL SERIES

Name of student _____

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0–10)			
Response Steps				
1. Waviness.				
2. Spiral causes size changes.				
3. Funnel, close eyes.				
4. 10 deep breaths.				
5. Family in familiar room.				
6. Talk on SQ3R.				
7. Discussion on Survey.				
8. Discussion on Question.				
9. Solar System, Merve Marj Sunep.				
10. Sunlight ROY G. BIV.				
11. You, WKPCOFGS.				
12. Discussion of Read.				
13. Discussion of Restate.				
14. Discussion of Review.				
15. 20–10, goal; 10–20 alert, relaxed.				
TOTAL				



R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE

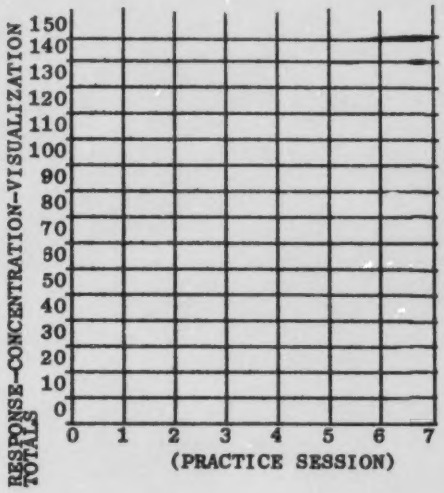
428

SPIRAL SERIES

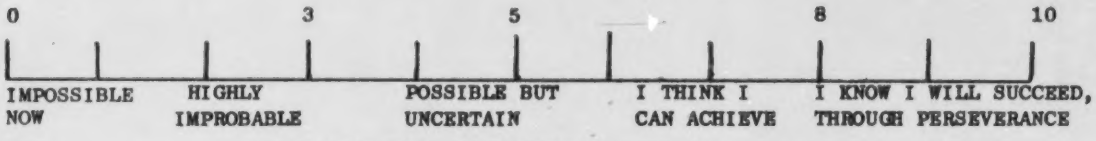
Name of student _____

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

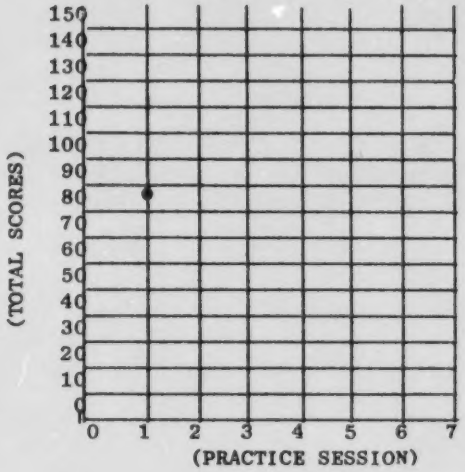
You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

SPIRAL SERIES

Examples of Student Responses from previous SPC classes.

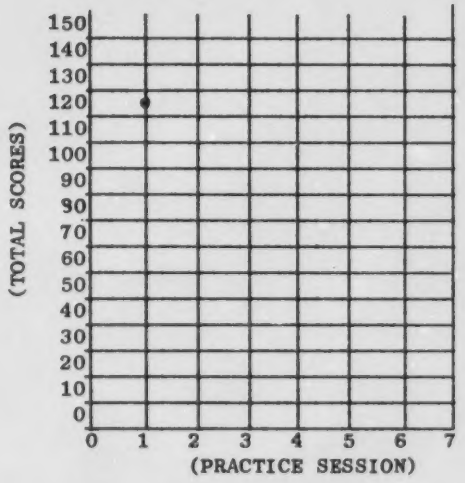
M.C.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	88
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



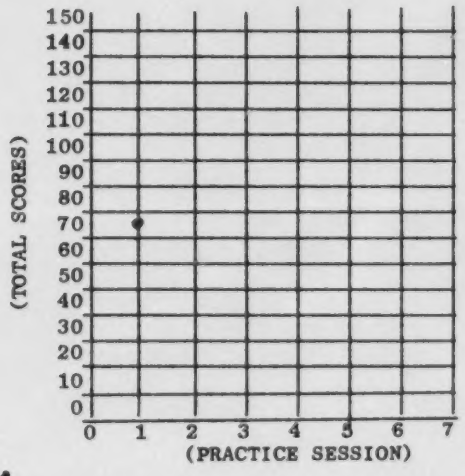
E.S.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	125
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



A.T.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	75
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



CHAPTER 8

TENSION/RELAXATION SERIES

Presentation

This series represents a reliance on response steps which emphasize muscular activity. The overlap of response step activity with the other series is obvious. As we indicated, the difference between series is often a matter of degree. The reduction in the variety of exercises requiring mechanical supplements is related to the overall approach of making the student's newly acquired abilities independent of the need for extraneous materials.

The same format and method of presentation as described in the preceding series apply. The instructor will guide you through the various exercises and further clarify the abbreviated response steps.

Tension/Relaxation Series Examples

These two exercises (examples) were utilized during the middle of the Spring, 1971 semester. By this time, you will likely find yourself requesting exercises which direct you to the main goal more quickly. Your instructor will present different combinations throughout the semester within the same format.

This series permits inclusion of certain basic activities akin to yoga, the Hindu term meaning union, or yoke (to join together). It refers to the joining of concentration of the mind on some central truth. However, the need for discipline is described by Jess Stearns* as to why certain teenagers failed to benefit from certain exercises.

"They would get up on their shoulders, and instead of holding legs still, would wave them about and giggle madly. They had not the slightest conception of what we were trying to accomplish."

Couldn't they have achieved discipline through practice? ..."I thought so at the beginning. But I was forced to the realization that yoga is only for people who have had some discipline in their lives."

"The combination of exercises was not important, so long as all areas of the body were affected. For yoga was not essentially a series of exercises, but a principle of exercise, involving concentration, superstretching, and deliberately controlled movements--all visualized by the mind."

While the need for discipline is similar with SPC, the goal is well defined before the activity begins.

---

*Yoga, Youth & Reincarnation, Doubleday and Company, New York, 1965.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

TENSION/RELAXATION SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

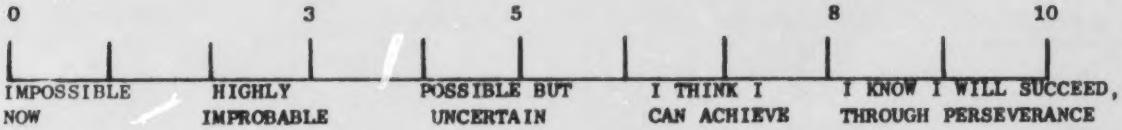
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

TENSION/RELAXATION SERIES

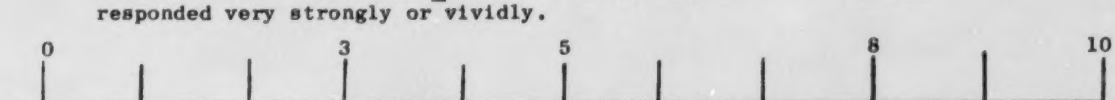
GOAL: Visualize yourself successfully taking the State Board Exam

RESPONSE STEPS:

R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE	PRACTICE SESSIONS #1	#2	#3
1. Sitting down, place feet flat on floor, hands on knees, gradually close eyes, tighten muscles and release muscles.	____	____	____
2. Breathing slowly take 10-15 breaths, expanding stomach into "pot belly" when inhaling, then exhaling slowly.	____	____	____
3. Visualize your fingers and hands, becoming more aware of the warm, soft, relaxed sensation in them	____	____	____
4. Imagine and feel that same sensation progressing to your wrists, forearms, and biceps.	____	____	____
5. Imagine and feel that same sensation progressing to your shoulders, neck, and head.	____	____	____
6. Imagine and feel that some sensation progressing to your back, chest, and stomach.	____	____	____
7. Imagine and feel that same sensation progressing to your hips, thighs, calves and feet.	____	____	____
8. Support your head with hand under chin. Your body is completely relaxed now, and in response to each number from 20-10 you will achieve a more and more concentrated state of mind.	____	____	____
9. Imagine yourself feeling very good for having successfully completed your goals of studying effectively and productively and taking exams successfully.	____	____	____
10. Imagine yourself at the Long Beach Arena. As you walk around outside and then inside the building, you can fully visualize everything around you.	____	____	____
11. Imagine yourself totally confident in taking your exam because you are fully rested and you have reviewed and tested yourself on the material, as well as anticipated some questions on the exam.	____	____	____
12. Imagine yourself sitting inside the arena with the exam in front of you; you are all prepared to begin. Because you are calm and alert you recognize the answers with little effort.	____	____	____
13. Imagine yourself feeling very pleased for having finished the exam on time and being able to review it before handing it in.	____	____	____
14. Imagine yourself very happy and rewarding yourself for having taken the State Board exam successfully.	____	____	____
15. In response to each number from 10-20, you will gradually open your eyes completely, feeling alert and very clear minded, refreshed and relaxed, happier and better than ever before.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



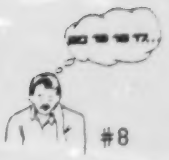
0	3	5	8	10
NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCEN.RATION/ VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCENTRA/ TION/VISUALIZA- TION	EXCELLENT RESPONSE/NO TENSION EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

TENSION/RELAXATION SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
STEPS:				
1. Close eyes, tighten muscles.				
2. 10-15 breaths, "pot belly".				
3. Fingers relaxed.				
4. Feel wrists, forearms, biceps.				
5. Feel shoulders, neck, head.				
6. Feel back, chest, stomach.				
7. Feel hips, thighs, calves, and feet.				
8. Hand under chin.				
Relaxed, 20-10.				
9. Feel good taking exams.				
10. Long Beach Arena.				
Walk inside, visualize everything.				
11. Confident, taking your exam, rested.				
12. Inside arena, exam in front of you.				
13. Feeling pleased, finished exam, reviewed it.				
14. Happy having taken State Board exam.				
15. Number 10-20, open eyes, alert, refreshed, happier.				
TOTALS				

#1-7

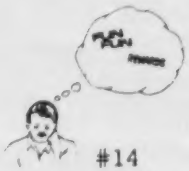

#8

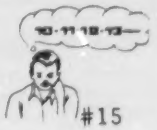
#9

#10

#11-12

#13


#14

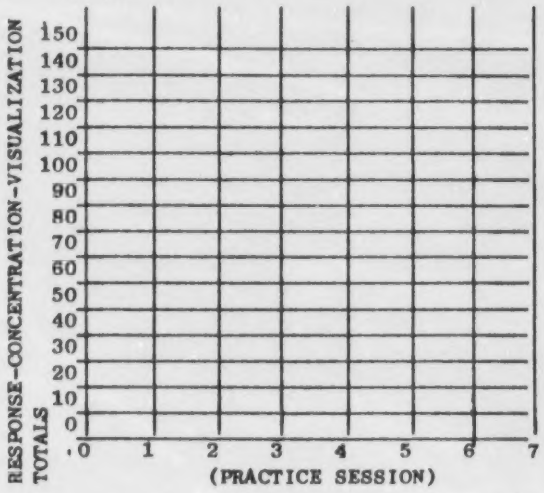

#15

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE

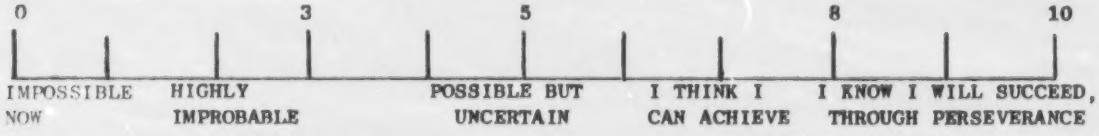
48A

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATE OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

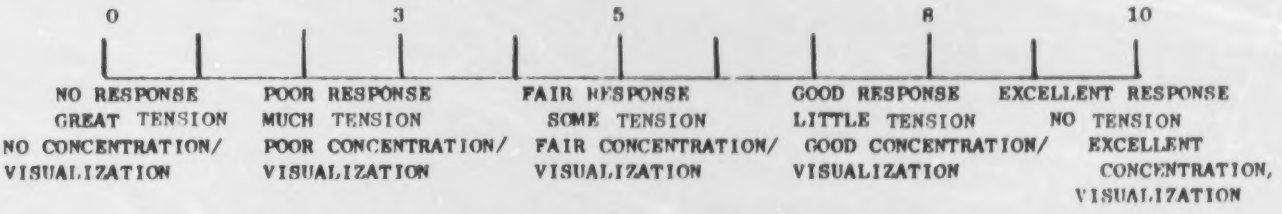
TENSION/RELAXATION SERIES

GOAL: Imagine yourself successfully enjoying your studying.

RESPONSE STEPS	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. Hands together, palms facing.			
2. Breath a bit faster, keep eyes fixed on thumbs.			
3. Open hands, look into tunnel.			
4. Close eyes, imagine yourself walking through... count steps.			
5. Hands on chin, relaxed feeling.			
6. Walking out of tunnel, into warm sunlight.			
7. Picture self taking beverage prior to relaxing.			
8. Imagine yourself in your favorite place of study at home.			
9. Visualize all your studying tools (table, chair, lighting, fixture, books, notes, writing materials, etc.).			
10. Imagine yourself confident in approaching your studies; (because you realize that each time you study you bring to it the sum total of all your knowledge.			
11. Imagine yourself calm, eager and alert while studying;(you are in this state of mind because you realize that you have done all the necessary preparations).			
12. Imagine yourself successfully completing your studying; (you feel good about your accomplishment and realize that the greatest effort was just in getting started).			
13. Imagine yourself taking a break;(you are rewarding yourself for having studied effectively and productively).			
14. SHORTCUT: In response to each number from 20-10, your mind and thoughts become more and more concentrated as you once again imagine the above scenes in response to steps 8-13.			
15. In response to each number from 10-20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

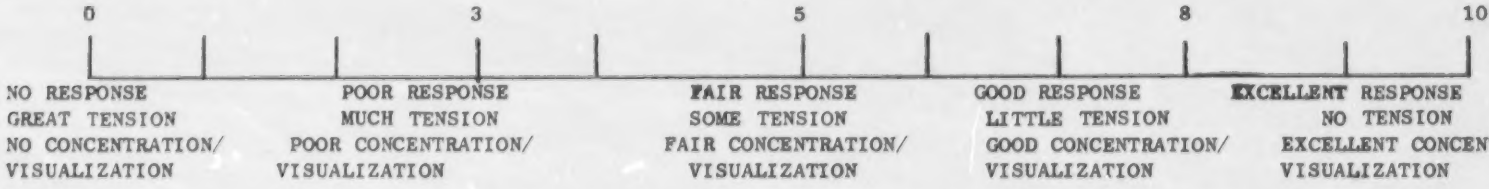


RESPONSE-CONCENTRATION EFFECTIVENESS SCALE (R.C.V. SCALE)

TENSION/RELAXATION SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
1. Palms together.				
2. Breathing, eyes on thumbs.				
3. Open palms tunnel effect.				
4. Close eyes, walk through tunnel.				
5. Hands on chin, relaxed.				
6. Walk into warm sunlight.				
7. Take beverage, relaxing.				
8. Favorite study place at home.				
9. Visualize study tools (table, etc).				
10. Confident in studies.				
11. Studying eager and alert.				
12. Successfully completing studying.				
13. Taking a break, rewarding.				
14. SHORTCUT: 20-10 countdown.				
15. 10-20, open eyes, refreshed, happy.				
TOTAL				

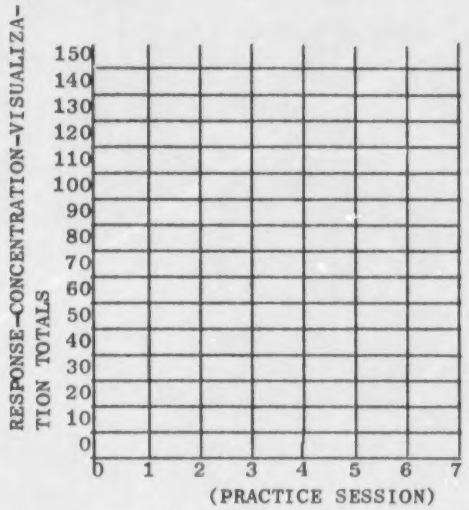
SIA



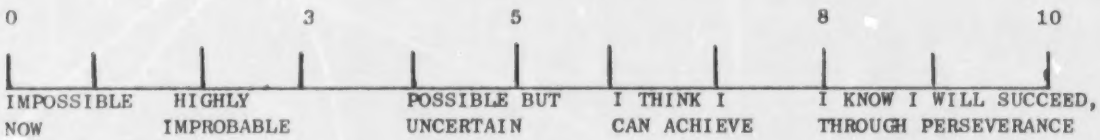
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something.until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

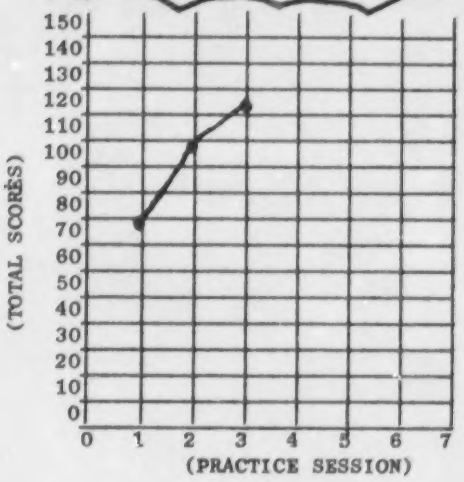
You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

TENSION/RELAXATION SERIES

Examples of Student Responses from previous SPC classes

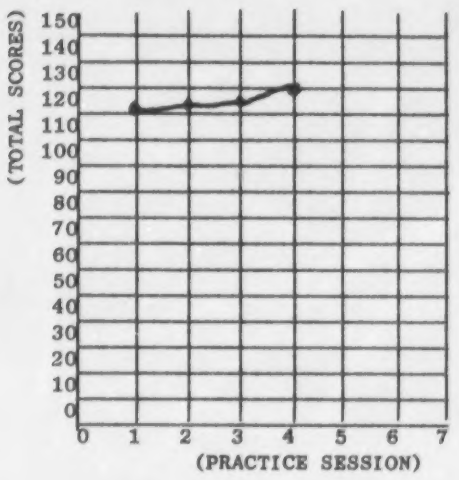
M.C.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/ 5/72	79
2. 4/12/72	109
3. 4/13/72	123
4.	
5.	
6.	
7.	



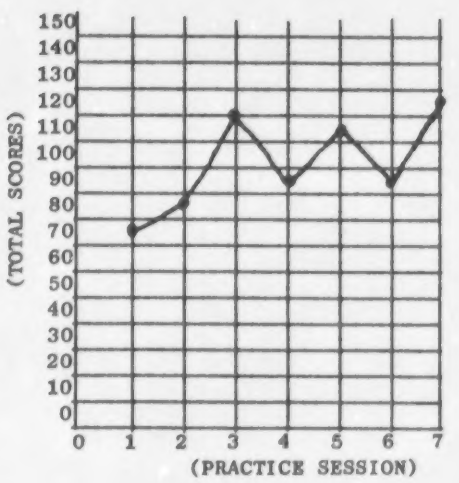
E.S.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/5/72	120
2. 4/12/72	124
3. 4/13/72	125
4. 4/14/72	130
5.	
6.	
7.	



A.T.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/5/72	77
2. 4/12/72	85
3. 4/13/72	120
4. 4/14/72	95
5. 4/15/72	115
6. 4/16/72	95
7. 4/17/72	124



Name of student _____

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

TENSION/RELAXATION SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

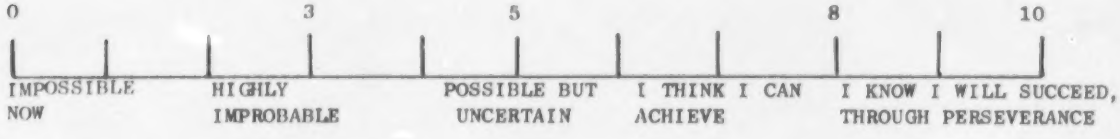
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal._____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Name of student _____

TENSION/RELAXATION SERIES

GOAL: Visualize yourself successfully taking the State Board Exam.

RESPONSE STEPS:

		#1	#2	#3
		PRACTICE SESSIONS R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1.	Sitting down, place feet flat on floor, hands on knees, gradually close eyes, tighten muscles and release muscles.			
2.	Breathing slowly take 10-15 breaths, expanding stomach into "pot belly" when inhaling, then exhaling slowly.			
3.	Visualize your fingers and hands, becoming more aware of the warm, soft, relaxed sensation in them.			
4.	Imagine and feel that same sensation progressing to your wrists, forearms, and biceps.			
5.	Imagine and feel that same sensation progressing to your shoulders, neck, and head.			
6.	Imagine and feel that same sensation progressing to your back, chest, and stomach.			
7.	Imagine and feel that same sensation progressing to your hips, thighs, calves and feet.			
8.	Support your head with hand under chin. Your body is completely relaxed now, and in response to each number from 20-10 you will achieve a more and more concentrated state of mind.			
9.	Imagine yourself feeling very good for having successfully completed your goals of studying effectively and productively and taking exams successfully.			
10.	Imagine yourself at the Long Beach Arena. As you walk around outside and then inside the building, you can fully visualize everything around you.			
11.	Imagine yourself totally confident in taking your exam because you are fully rested and you have reviewed and tested yourself on the material, as well as anticipated some questions on the exam.			
12.	Imagine yourself sitting inside the arena with the exam in front of you; you are all prepared to begin. Because you are calm and alert you recognize the answers with little effort.			
13.	Imagine yourself feeling very pleased for having finished the exam on time and being able to review it before handing it in.			
14.	Imagine yourself very happy and rewarding yourself for having taken the State Board exam successfully.			
15.	In response to each number from 10-20, you will gradually open your eyes completely, feeling alert and very clear minded, refreshed and relaxed, happier and better than ever before.			
	TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very stongly or vividly.

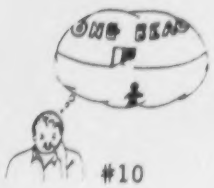
NO RESPONSE	POOR RESPONSE	FAIR RESPONSE	GOOD RESPONSE	EXCELLENT RESPONSE
GREAT TENSION	MUCH TENSION	SOME TENSION	LITTLE TENSION	NO TENSION/EXCEL-
NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD CONCEN- TRATION/VISUALIZA- TION	LENT CONCENTRATION VISUALIZATION

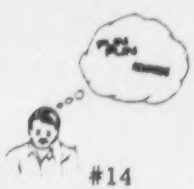
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

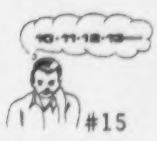
TENSION/RELAXATION SERIES

Name of student _____

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
STEPS:	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
1. Close eyes, tighten muscles.				
2. 10-15 breaths, "pot belly".				
3. Fingers relaxed.				
4. Feel wrists, forearms, biceps.				
5. Feel shoulders, neck, head.				
6. Feel back, chest, stomach.				
7. Feel hips, thighs, calves, and feet.				
8. Hand under chin. Relaxed, 20-10.				
9. Feel good taking exams.				
10. Long Beach Arena. Walk inside, visualize everything.				
11. Confident, taking your exam, rested.				
12. Inside arena, exam in front of you.				
13. Feeling pleased, finished exam, reviewed it.				
14. Happy having taken State Board exam.				
15. Number 10-20, open eyes, alert, refreshed, happier.				
TOTALS				







0	3	5	8	10
NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT RESPONSE NO TENSION EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE

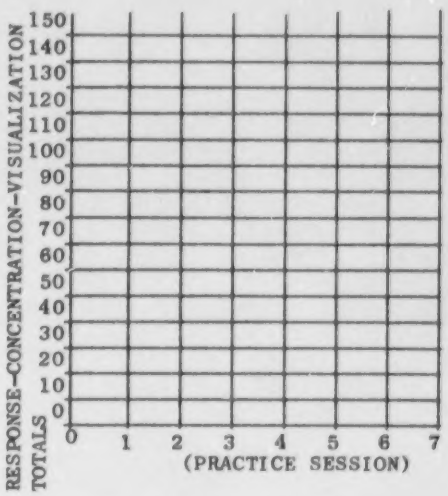
48B

TENSION/RELAXATION SERIES

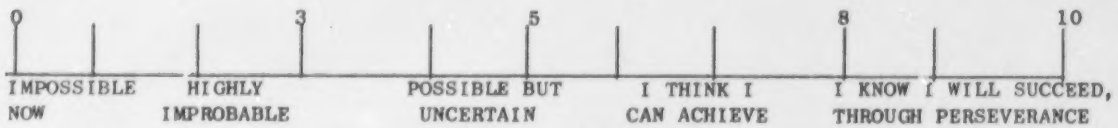
Name of student_____

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

TENSION/RELAXATION SERIES

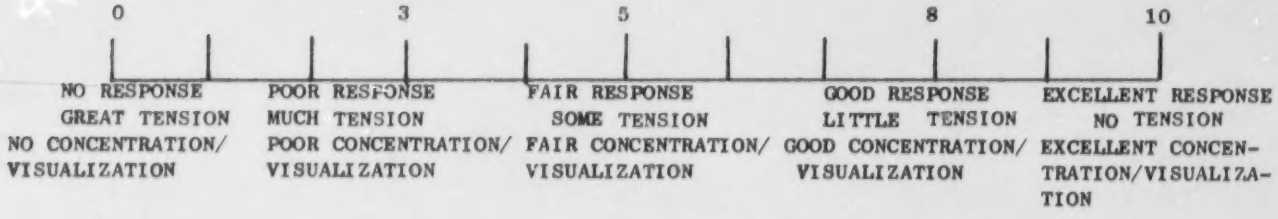
Name of student _____

GOAL: Imagine yourself successfully enjoying your studying.

RESPONSE STEPS	PRACTICE SESSION R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10) #1	#2	#3
1. Hands together, palms facing.			
2. Breath a bit faster, keep eyes fixed on thumbs.			
3. Open hands, look into tunnel.			
4. Close eyes, imagine yourself walking through... count steps.			
5. Hands on chin, relaxed feeling.			
6. Walking out of tunnel, into warm sunlight.			
7. Picture self taking beverage prior to relaxing.			
8. Imagine yourself in your favorite place of study at home.			
9. Visualize all your studying tools (table, chair, lighting, fixture, books, notes, writing materials, etc.).			
10. Imagine yourself confident in approaching your studies; (because you realize that each time you study you bring to it the sum total of all your knowledge.			
11. Imagine yourself calm, eager and alert while studying; (you are in this state of mind because you realize that you have done all the necessary preparations).			
12. Imagine yourself successfully completing your studying; (you feel good about your accomplishment and realize that the greatest effort was just in getting started).			
13. Imagine yourself taking a break; (you are rewarding yourself for having studied effectively and productively).			
14. SHORTCUT: In response to each number from 20-10, your mind and thoughts become more and more concentrated as you once again imagine the above scenes in response to steps 8-13.			
15. In response to each number from 10-20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

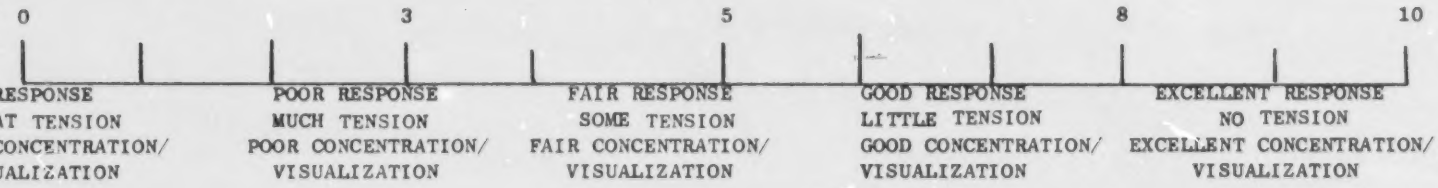


RESPONSE-CONCENTRATION EFFECTIVENESS SCALE (R.C.V. SCALE)

TENSION/RELAXATION SERIES

Name of student_____

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
1. Palms together.				
2. Breathing, eyes on thumbs.				
3. Open palms tunnel effect.				
4. Close eyes, walk through tunnel.				
5. Hands on chin, relaxed.				
6. Walk into warm sunlight.				
7. Take beverage, relaxing.				
8. Favorite study place at home.				
9. Visualize study tools (table, etc.).				
10. Confident in studies.				
11. Studying eager and alert.				
12. Successfully completing studying.				
13. Taking a break, rewarding.				
14. SHORTCUT: 20-10 countdown.				
15. 10-20, open eyes, refreshed, happy.				
TOTAL				



RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

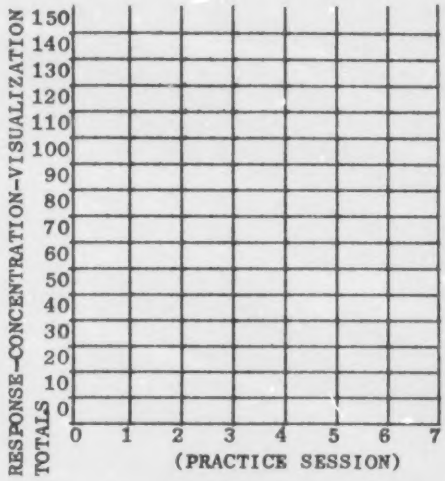
51B

Name of student_____

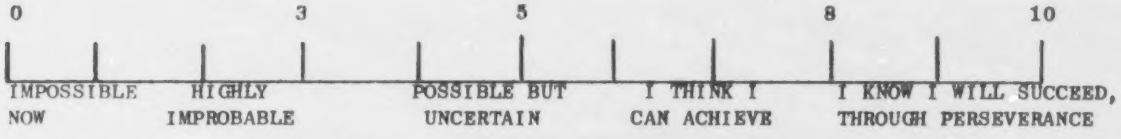
TENSION/RELAXATION SERIES

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer._____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

CHAPTER 9

COUNTDOWN SERIES

Presentation

The instructor will proceed directly to counting in the effort of assisting you to achieve your goal. By now, you have already practiced this manner of achieving your goal after each of the preceding series. By this time in the course, you will require relatively little effort to respond to words. The selection of response steps again varies with the need.

The countdown exercise provided as an example was developed with the intent of supplementing and modifying homework in Studying Effectively.* The total time involved in the exercise ("Taking Test #2 Confidently") was about seven minutes. The counting and monologue will proceed thus:

> "20 - 19 - 18 - you are feeling alert, confident - 17 - 16. Now concentrate on the feeling of confidence which you've experienced many times before. Visualize yourself writing, 'I do have ability...15 - 14, etc.'"

It is not likely that this exercise will be used until you have had an opportunity to practice this approach within the context of another series. We refer, of course, to those of you who require time and cumulative reinforcement to develop vivid imagery. Many successful persons, including teachers, find it difficult to accept the need for such practice. They often tend to confuse the gadgetry itself with the role that such items play in assisting you to accomplish vivid visualization readily with a minimum of effort.

Countdown Series Examples

These examples (response steps) reflect a lessening of emphasis on the number of steps involving non-classroom activity. The class at this point will find itself rather heavily immersed in the book "30 Days," a book related to vocabulary studies.

---

* Studying Effectively, Wrenn and Larsen, Stanford University Press, Stanford, CA., 1955.

The previous numbered page in the original document was blank.

East Los Angeles College
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self Programmed Counseling is defined as a counseling approach presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

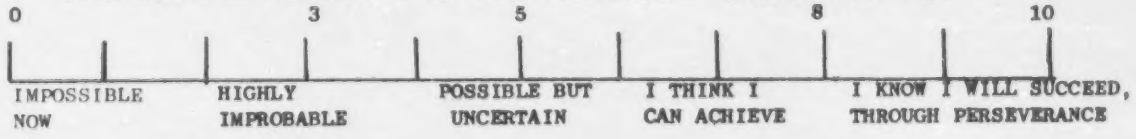
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, ect.). Assistance from the instructor or counselor is advisible in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal._____
Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 6 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

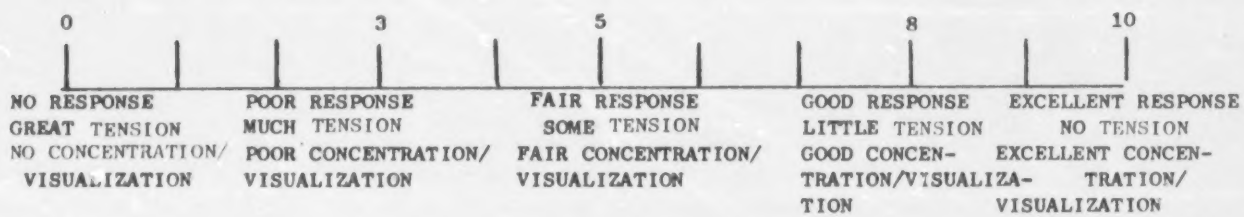
COUNTDOWN SERIES

GOAL: Visualize taking test #2 feeling confident.

RESPONSE STEPS	PRACTICE SESSION R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10) #1	#2	#3
1. Count 20-16, feel confident, alert, highly concentrated mood.	____	____	____
2. Visualize yourself writing "I do have ability and will succeed in college."	____	____	____
3. Count 15-11, visualize yourself writing on the board "I will enjoy the test as a competitive game."	____	____	____
4. Count 10-6, visualize yourself focusing on the answers to questions and not thinking about yourself.	____	____	____
5. Count 5-1, visualize yourself taking the test, feeling confident, alert, proud of your accomplishment.	____	____	____
6. Count on your own, at any number between 5 and 20, open eyes, feeling good, relaxed, refreshed.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0 -10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



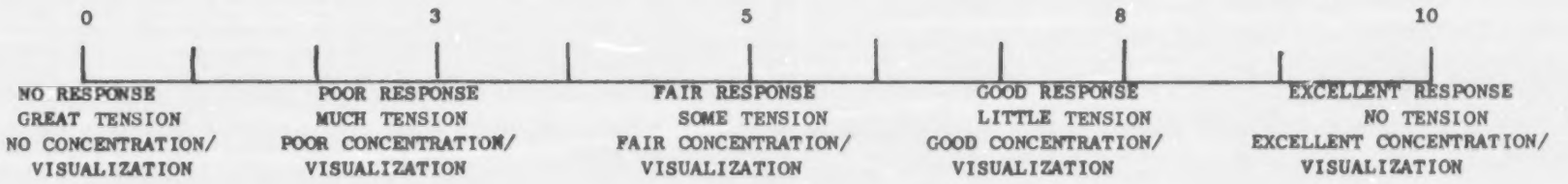
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

COUNTDOWN SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7

R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE
(0-10)

Response Steps				
1. 20-16, confident alert, highly concentrated.	___	___	___	___
2. Visualize writing "I have ability and will succeed."	___	___	___	___
3. 15-11, visualize writing "I will enjoy test as a competitive game."	___	___	___	___
4. 10-6, focus on answers, do not think of self.	___	___	___	___
5. 5-1, taking the test, feel confident, alert, proud.	___	___	___	___
6. Any number between 5-20, open eyes, feel good, relaxed, refreshed.	___	___	___	___
TOTAL	___	___	___	___



RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

57A

Name of student _____

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel,,i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC) The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

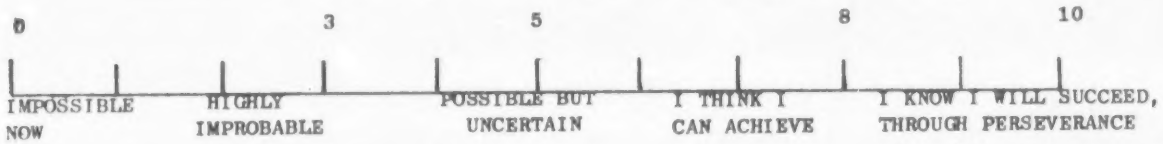
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____
Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

COUNTDOWN SERIES

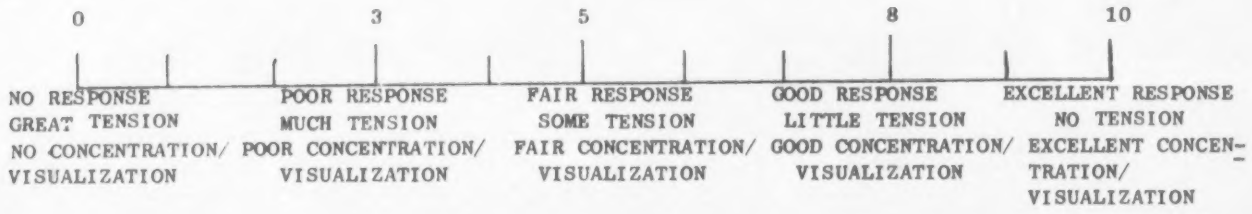
Name of student_____

GOAL: Visualize taking test #2 feeling confident.

Response steps	PRACTICE SESSION #1 R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)	#2	#3
1. Count 20-16, feeling confident, alert, highly concentrated mood.			
2. Visualize yourself writing "I do have ability and will succeed in college."			
3. Count 15-11, visualize yourself writing on the board "I will enjoy the test as a competitive game."			
4. Count 10-6, visualize yourself focusing on the answers to questions and not thinking about yourself.			
5. Count 5-1, visualize yourself taking the test, feeling confident, alert, proud of your accomplishment.			
6. Count on your own, at any number between 5 and 20, open eyes, feeling good, relaxed, refreshed.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



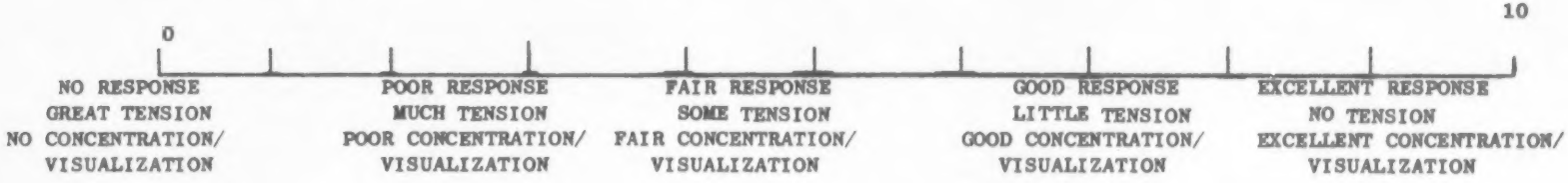
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

COUNTDOWN SERIES

Name of student_____

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
Response Steps				
1. 20-16, confident alert, highly concentrated.	____	____	____	____
2. Visualize writing "I have ability and will succeed."	____	____	____	____
3. 15-11, visualize writing "I will enjoy test as a competitive game."	____	____	____	____
4. 10-6, focus on answers, do not think of self.	____	____	____	____
5. 5-1, taking the test, feel confident, alert, proud.	____	____	____	____
6. Any number between 5-20, open eyes, feel good, relaxed, refreshed.	____	____	____	____
TOTAL	____	____	____	____
	____	____	____	____

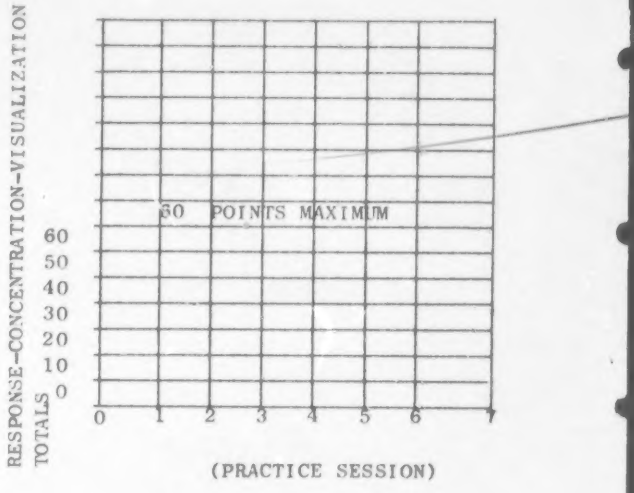
57B



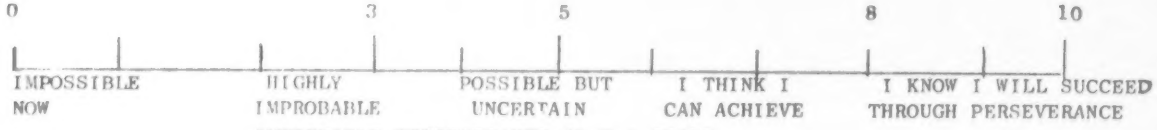
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-60) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-60)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



1. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

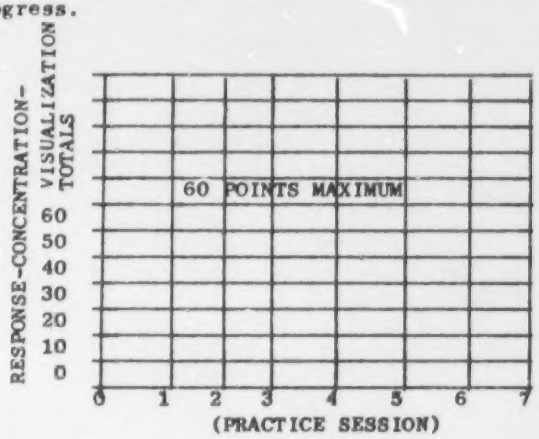
Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly difined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

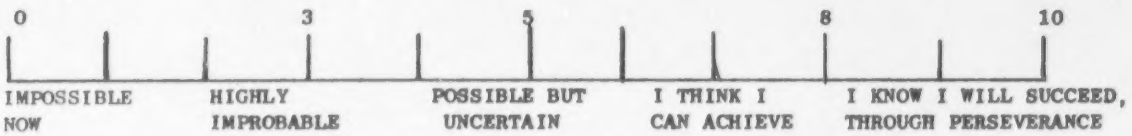
COUNTDOWN SERIES

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-60) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATE OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-60)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

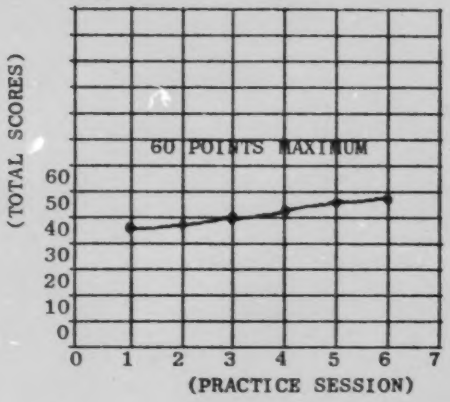
You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

COUNTDOWN SERIES

Examples of Student Responses from previous SPC classes.

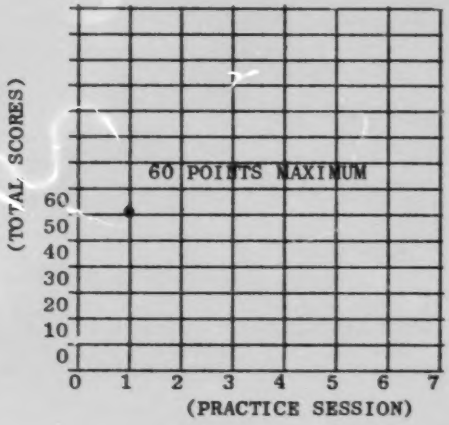
M.C.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	47
2. 5/4/72	48
3. 5/5/72	50
4. 5/6/72	53
5. 5/7/72	56
6.	58
7.	



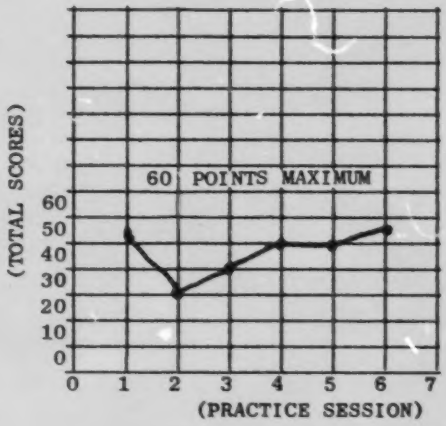
E.S.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	60
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



A.T.

DATES OF SESSION PRACTICE	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	53
2. 5/4/72	30
3. 5/5/72	40
4. 5/6/72	50
5. 5/7/72	50
6. 5/8/72	55
7.	



CHAPTER 10

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Presentation

The same procedures followed previously also apply to this series. In this exercise, after the steps are reviewed, the class will be directed to begin the exercise. Your instructor will continue to guide you. However, except for monitoring the beginning and ending times, the central activity will be under your control. Your instructor will begin:

"Focus on the pendulum, as you have before. Without my words, direct it to move as you wish but you know the difference between an automatic response resulting from visualization and a voluntary decision.

"When you see these subtle movements, close your eyes, count backward, silently reinforce your ability to concentrate. At ten, begin seeing the goal unfold. See yourself vividly, confidently, relaxed.

"You will continue counting to one, review every step of the final. Picture yourself confident, feeling good.

"You should then count from one to twenty. At a number of your own choosing open your eyes, feeling exhilarated, determined, confident. You have five minutes."

Pendulum/Countdown Examples (Graphs, page 66)

The class was assigned this exercise one week before the final exam was scheduled. It was also carried out the day of the final. As another study inducement the class was then promised that they would be able to see their final exam scores the day of the final exam if they wished to wait for them. Such immediate feedback was made possible by a 3M test scorer purchased by USTED for courses such as these.

The day of the final, all but two of the students waited for their results. The final consisted principally of 150 multiple choice questions. Since each question on the final referred a student to the page in the booklet where the answer could be found, the majority of the students reviewed every question they had missed. You will be provided a similar opportunity.

The use of this single, brief exercise reflects the decrease in dependency and time spent on SPC response steps as was alluded to in Chapter 5, Fig. 5-A.

In this exercise, you will direct the response steps yourself. Your previous conditioning will enable you to achieve a satisfying level of Self-Programmed Control with minimal effort.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

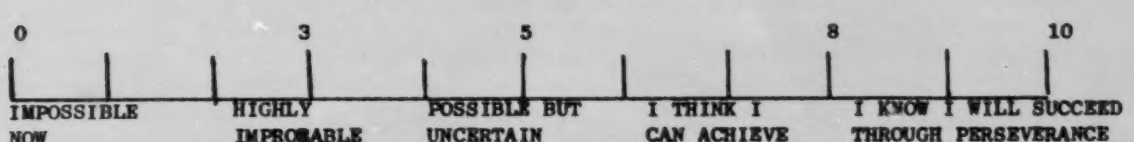
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal._____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 4 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

GOAL: Visualize yourself taking finals confidently.

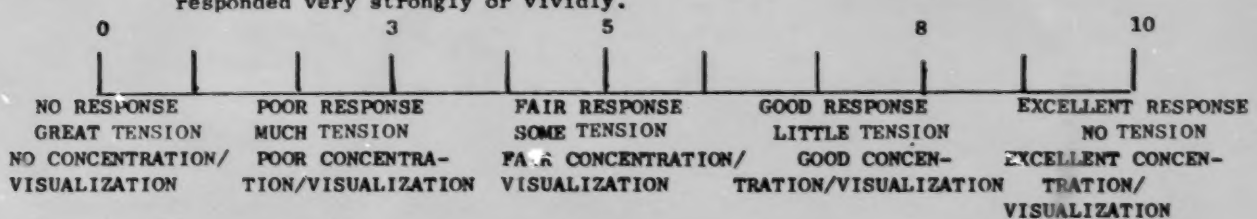
	PRACTICE SESSION		
	#1	#2	#3
R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			

RESPONSE STEPS

1. Focus on pendulum; see it move as you direct. Close eyes as soon as you have seen it move to the circle of your choice.	____	____	____
2. Count down from 20-10; stop at 10, visualize goal being started systematically.	____	____	____
3. Count down 10-1; stop at 1, visualize yourself accomplishing your goal, feeling good.	____	____	____
4. Count to any number 1 to 20; open eyes feeling confident, invigorated, relaxed.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluation of your program.

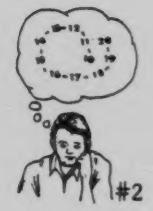
1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

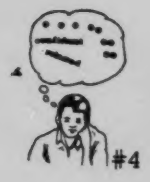


RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE
(R.C.V. SCALE)

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
RESPONSE STEPS:				
1. Pendulum moves as you direct. Close eyes, it moves to circle of your choice.	___	___	___	___
2. 20-10; stop at 10, goal starts systematically.	___	___	___	___
3. 10-1; stop at 1, accomplish goal, feel good.	___	___	___	___
4. Any number 1 to 20; open eyes, feel confident, invigorated, relaxed.	___	___	___	___
TOTAL	___	___	___	___





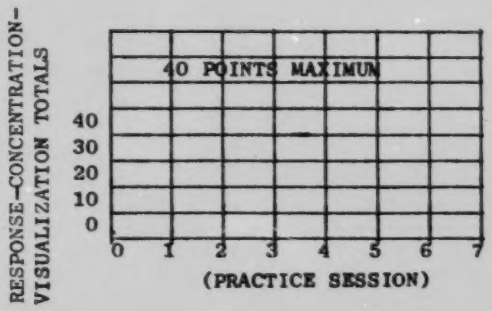
64A

NO RESPONSE	POOR RESPONSE	FAIR RESPONSE	GOOD RESPONSE	EXCELLENT RESPONSE
GREAT TENSION	MUCH TENSION	SOME TENSION	LITTLE TENSION	NO TENSION
NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

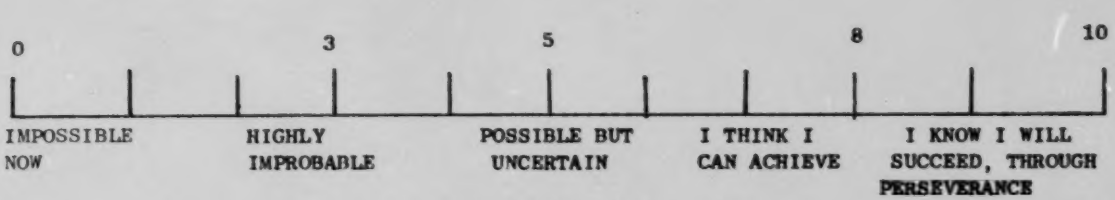
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-40) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-40)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer._____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

Name of student_____

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmmed Control

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

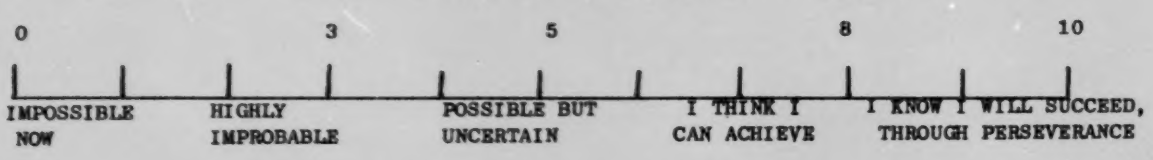
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far form your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal._____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this SPC exercise. (Review the definition of SPC, if necessary.)

D. You will next experience 4 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

62B

Name of student_____

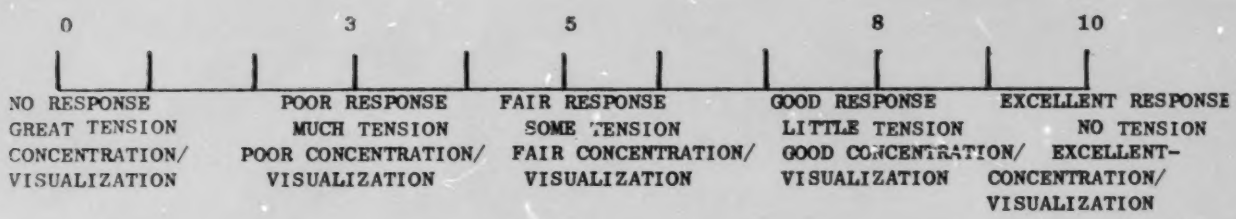
PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

GOAL: Visualize yourself taking finals confidently.

Response Steps	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. Focus on pendulum; see it move as you direct. Close eyes as soon as you have seen it more to the circle of your choice.	_____	_____	_____
2. Count down from 20-10; stop at 10, visualize goal being started systematically.	_____	_____	_____
3. Count down 10-1; stop at 1, visualize yourself accomplishing your goal, feeling good.	_____	_____	_____
4. Count to any number 1 to 20; open eyes feeling confident, invigorated, relaxed.	_____	_____	_____
TOTAL	_____	_____	_____

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



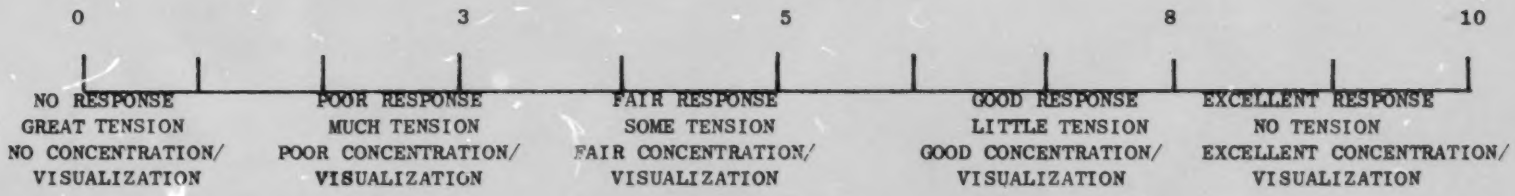
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE
(R.C.V. SCALE)

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Name of student_____

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)				
Response Steps				
1. Pendulum moves as you direct. Close eyes, it moves to circle of your choice.	____	____	____	____
2. 20-10; stop at 10, goal starts systematically.	____	____	____	____
3. 10-1; stop at 1, accomplish goal, feel good.	____	____	____	____
4. Any number 1 to 20; open eyes, feel confident, invigorated, relaxed.	____	____	____	____
TOTAL	____	____	____	____

64B



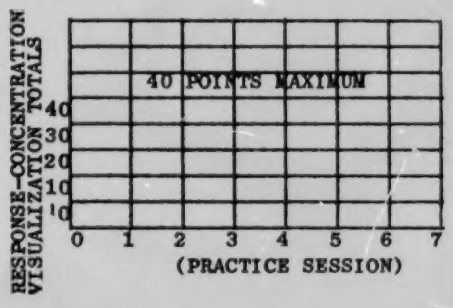
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

Name of student_____

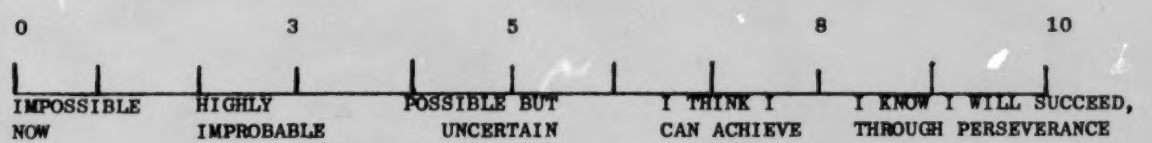
PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-40) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-40)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer._____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

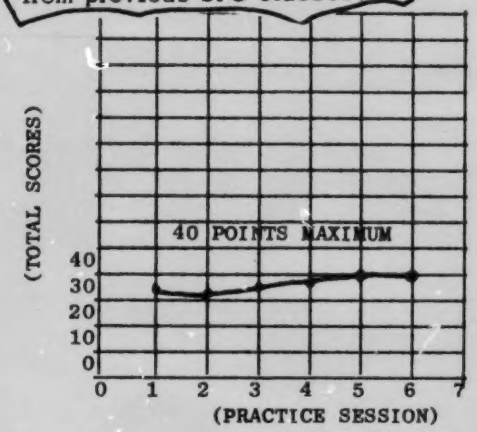
You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Examples of Student Responses from previous SPC classes.

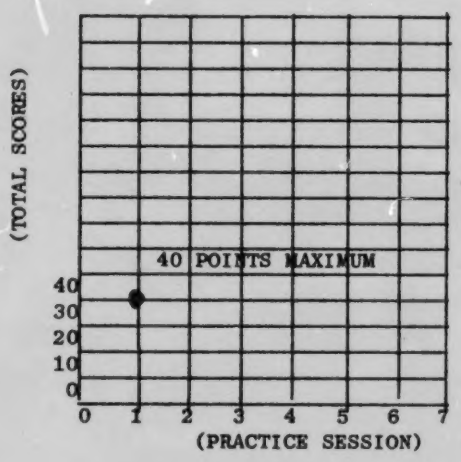
M.C.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-40)
1.	5/31/72	34
2.	6/ 1/72	33
3.	6/ 2/72	34
4.	6/ 3/72	37
5.	6/ 5/72	40
6.	6/ 6/72	40
7.		



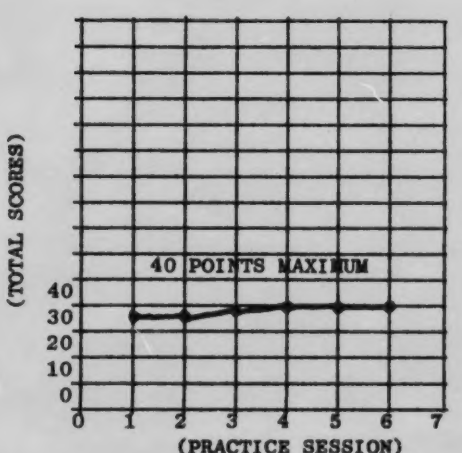
E.S.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-40)
1.	5/31/72	40
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		



A.T.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-40)
1.	5/31/72	36
2.	6/1	36
3.	6/2	38
4.	6/3	40
5.	6/5	40
6.	6/6	40
7.		



CHAPTER 11

CLASS CHECKLIST AND SURVEY FORMS

To enable you to derive the maximum use and benefit of this publication, a checklist has been prepared for you. This checklist should help you to evaluate your progress at these times:

a. Before the course begins.
b. Before each SPC exercise.
c. After each class SPC exercise.
d. Periodically.
e. At the end of the course.

You will be asked to fill out and turn in unsigned the Student Questionnaire <u>after</u> you have completed the course. The best evaluation will be the one which you answer honestly to the best of your ability immediately after the final exam. The instructor will only ask that you be honest in expressing your reactions to the class.

CHECKLISTS

Checklist A ✓

Before the course begins, . . . have you:

( ) completed your pre tests?

Taken the

( ) Brown-Holtzman Survey of Study Habits and Attitudes?

( ) California Achievement Tests - Basic Adult?

( ) Reading
( ) Arithmetic
( ) Language

( ) Willoughby Personality (Fear) Inventory?

( ) Diagnostic Reading Test?

( ) Other?

_____

_____

Checklist B ✓

Before each S.P.C. exercise, . . . did you:

( ) define the goal and review the response steps in written form?

( ) understand the voluntary nature of participating?

( ) understand that you will be in complete control of your responses during the SPC exercise?

( ) understand that you may stop at any time?

After each class S.P.C. exercise, . . . did you:

( ) indicate your response-step (R.C.V.) scores after each step?

( ) hand in a copy of each exercise with the scores and total?

( ) help prepare a total class step-response evaluation?

Periodically, . . . did you:

( ) turn in progress reports in the form of written comments in your student notebook?

CHECKLIST C ✔

At the end of the course, . . .did you complete:

( ) post tests?

( ) Brown-Holtzman Survey of Study Habits and Attitudes?

( ) California Achievement tests - Basic Adult?

- ( ) Reading
- ( ) Arithmetic
- ( ) Language

( ) Willoughby Personality (Fear) Inventory?

( ) Diagnostic Reading Test?

( ) your student comments?

( ) Student Questionnaire Evaluations for class compilation?

( ) Other?

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling
and
Self-Programmed Control Course

STUDENT QUESTIONNAIRE

DATE _____

CLASS SECTION _____
INSTRUCTOR'S NAME _____

This is a questionnaire to help us evaluate what, if anything, you have gotten out of the course. It, of course, will not affect your grade, so please answer as honestly as possible. Do not hesitate in indicating that you have not gotten anything out of the course if this is the case. Please note, the questionnaire should not be signed.

Check (✓) the space which you feel reflects your response. The choices are: Greatly Improved (G.I.), Slightly Improved (S.I.), Same (S.), or worse (W.). If an item is not covered which you feel should be added, write in that particular item.

		G.I.	S.I.	S.	W
1.	a. Greater ability to relax in previously tense situations. . . .				
	b. Think more positive now.				
	c. Have greater self-confidence				
	d. Greater ability to speak more at ease with people.				
	e. Greater ability to express ideas without fear of them not being accepted				
	f. Do not put things off as much now.				
	g. Do more planning and organizing.				
	h. Independent thinking - negative peer group thinking rejection.				
	i. Other _____				
2.	a. Greater enjoyment of studying.				
	b. Increased reading ability.				
	c. More participation in class discussions.				
	d. Do better on exams				
	e. Greater ability to concentrate				
	f. Better study habits.				
	g. Pay more attention in classes.				
	h. Grades have increased.				
	i. Other _____				
3.	a. Improved relations with parents.				
	b. Improved relations with friends.				
	c. Improved relations with spouse or steady				
	d. Greater ability to meet members of opposite sex.				
	e. Other _____				
4.	a. Better relationships at job (with boss and fellow employees) .				
	b. Improvement at job				
	c. Other _____				
5.	a. Greater health. If so, in what way. _____				

	G.I.	S.I.	S.	W.
6. a. Have become more tolerant.				
b. Experienced new feelings of self worth				
c. Have responded better to good advice, counseling or therapy (underline which applies to you)..				
d. Other_____				

7. Indicate (✓) which of the following responses reflect your feelings to the course objectives (Definitely Achieved, Unable to Achieve).

	DEFINITELY ACHIEVED	UNABLE TO ACHIEVE
a. To develop a positive self-image and motivation to succeed.		
b. Greater ability to concentrate		
c. Greater enjoyment of school work		
d. Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).		
e. Improvement of memory.		
f. Greater ability to express oneself calmly and confidently in class.		
g. Greater ability to take exams more calmly and confidently.		
h. Improvement of vocabulary.		
i. Improvement of spelling ability.		
j. Improvement of reading ability		
k. Elimination of procrastination habit		
l. Improvement of problem-solving ability		

8. If you responded above (in question #7) that you did succeed in achieving one or more goals, check (✓) your response to the particular components of the course which helped you achieve those objectives listed below. Leave those items blank which do not pertain to you or which did not apply to your class (e.g. off-campus classes may not have gone to study in the Learning Center).

	Very Effective	Slightly Effective	Not Effective
a. Self Programming (Visualization) Exercises in class			
b. Lecture and classroom discussion.			
c. Self Programming exercises on cassette at home. . .			
d. Motivational and study skills tapes on cassette at home.			
e. Motivational and study skills tapes heard in class.			
f. Testing with immediate feedback and review.			
g. Group discussions, "Competitive Games".			
h. Term project.			
i. Psycho-Cybernetics, by Maltz.			
j. Studying Effectively, by Wrenn & Larsen			
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary.			
l. Supplementary Reading (which book)_____ _____			
m. Trips to the Learning Center for testing.			
n. Trips to the Learning Center for tutor and study assistance.			
o. Films (which ones)_____ _____			
p. Reading of prior student successes with SPC (testimonials).			
q. Individual counseling			

9. Indicate your reaction(s) (✓) where and if applicable to the student progress reports turned in:

_____ Honest, sincere--both positive and negative comments were sought.
_____ Not sincere (designed to please teacher).
_____ Instructions did not ask for negative comments.

10. First circle the letter before each of the following which you felt you were excessive in before taking this class.
Second check (✓) those items which indicate your response.

	CUT DOWN CONSIDERABLY	SAME	WORSE
a. food			
b. cigarettes			
c. alcohol			
d. T.V.			
e. tranquilizers			
f. sleeping pills (for insomnia)			
g. promiscuity			
h. marijuana			
i. pills (uppers and Downers)			
j. LSD			
k. heroin			
l. gambling			
m. other			

11. How often do you program yourself with positive suggestions and visualization exercises?

a. Many times a day.
b. Once a day.
c. Few times a week.
d. Once a week.
e. Once a month.
f. Other_____

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline the most predominant one twice).

a. One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.)
b. Counting from 20-10 (shortcut).
c. Do not have to first go through counting or SPC technique.
d. Other_____

13. a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When? _____

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When? _____

14. Other comments. _____

_____

_____

(use back if necessary)

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling
and
Self-Programmed Control Course

STUDENT QUESTIONNAIRE

DATE _____

CLASS SECTION _____
INSTRUCTOR'S NAME _____

This is a questionnaire to help us evaluate what, if anything, you have gotten out of the course. It, of course, will not affect your grade, so please answer as honestly as possible. Do not hesitate in indicating that you have not gotten anything out of the course if this is the case. Please note, the questionnaire should not be signed.

Check (✓) the space which you feel reflects your response. The choices are: Greatly Improved (G.I.), Slightly Improved (S.I.), Same (S.), or worse (W.). If an item is not covered which you feel should be added, write in that particular item.

		G.I.	S.I.	S.	W.-
1.	a. Greater ability to relax in previously tense situations. . . .				
	b. Think more positive now.				
	c. Have greater self-confidence				
	d. Greater ability to speak more at ease with people.				
	e. Greater ability to express ideas without fear of them not being accepted				
	f. Do not put things off as much now.				
	g. Do more planning and organizing.				
	h. Independent thinking - negative peer group thinking rejection.				
	i. Other _____				
2.	a. Greater enjoyment of studying.				
	b. Increased reading ability.				
	c. More participation in class discussions.				
	d. Do better on exams				
	e. Greater ability to concentrate				
	f. Better study habits.				
	g. Pay more attention in classes.				
	h. Grades have increased.				
	i. Other _____				
3.	a. Improved relations with parents.				
	b. Improved relations with friends.				
	c. Improved relations with spouse or steady				
	d. Greater ability to meet members of opposite sex.				
	e. Other _____				
4.	a. Better relationships at job (with boss and fellow employees) .				
	b. Improvement at job				
	c. Other _____				
5.	a. Greater health. If so, in what way. _____				

Name of student _____

STUDENT COMMENTS

	G.I.	S.I.	S.	W.
6. a. Have become more tolerant.				
b. Experienced new feelings of self worth				
c. Have responded better to good advice, counseling or therapy (underline which applies to you)..				
d. Other _____				

7. Indicate (✓) which of the following responses reflect your feelings to the course objectives (Definitely Achieved, Unable to Achieve).

	DEFINITELY ACHIEVED	UNABLE TO ACHIEVE
a. To develop a positive self-image and motivation to succeed.		
b. Greater ability to concentrate		
c. Greater enjoyment of school work		
d. Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).		
e. Improvement of memory.		
f. Greater ability to express oneself calmly and confidently in class.		
g. Greater ability to take exams more calmly and confidently.		
h. Improvement of vocabulary.		
i. Improvement of spelling ability.		
j. Improvement of reading ability		
k. Elimination of procrastination habit		
l. Improvement of problem-solving ability		

8. If you responded above (in question #7) that you did succeed in achieving one or more goals, check (✓) your response to the particular components of the course which helped you achieve those objectives listed below. Leave those items blank which do not pertain to you or which did not apply to your class (e.g. off-campus classes may not have gone to study in the Learning Center).

	Very Effective	Slightly Effective	Not Effective
a. Self Programming (Visualization) Exercises in class			
b. Lecture and classroom discussion.			
c. Self Programming exercises on cassette at home. . .			
d. Motivational and study skills tapes on cassette at home.			
e. Motivational and study skills tapes heard in class.			
f. Testing with immediate feedback and review.			
g. Group discussions, "Competitive Games".			
h. Term project.			
i. Psycho-Cybernetics, by Maltz.			
j. Studying Effectively, by Wrenn & Larsen			
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary.			
l. Supplementary Reading (which book) _____ _____			
m. Trips to the Learning Center for testing.			
n. Trips to the Learning Center for tutor and study assistance.			
o. Films (which ones) _____ _____			
p. Reading of prior student successes with SPC (testimonials).			
q. Individual counseling			

Name of student _____

STUDENT COMMENTS

9. Indicate your reaction(s) (✓) where and if applicable to the student progress reports turned in:

_____ Honest, sincere--both positive and negative comments were sought.
_____ Not sincere (designed to please teacher).
_____ Instructions did not ask for negative comments.

10. First circle the letter before each of the following which you felt you were excessive in before taking this class.
Second check (✓) those items which indicate your response.

	CUT DOWN CONSIDERABLY	SAME	WORSE
a. food			
b. cigarettes			
c. alcohol			
d. T.V.			
e. tranquilizers			
f. sleeping pills (for insomnia)			
g. promiscuity			
h. marijuana			
i. pills (uppers and Downers)			
j. LSD			
k. heroin			
l. gambling			
m. other			

11. How often do you program yourself with positive suggestions and visualization exercises?

a. Many times a day.
b. Once a day.
c. Few times a week.
d. Once a week.
e. Once a month.
f. Other _____

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline the most predominant one twice).

a. One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.)
b. Counting from 20-10 (shortcut).
c. Do not have to first go through counting or SPC technique.
d. Other _____

13. a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When? _____

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When? _____

14. Other comments. _____

_____

_____

(use back if necessary)

YOU CAN (USTED PUEDE)

Listen my friend, enlist your brain,
The life of man is like a train,
That lurches forward with power and strength,
Through night and day--time without length.
You will determine where it is to be led,
Up sides of green mountains or into volcanos not dead,
Through paths straight and limitless, or to tortuous dead end -
See its vapors write clearly, "you can, my friend."

Who says you can't replay the part
And change the message on your chart?
Who wrote this play which you must live--
The system..? Mankind's heart?
Or schools which knew not what to give?

But that was then and now is now,
How change occurs we care not how.
Who the hell wrote it does not really matter,
No one will grieve whose doubts we scatter,
Or bemoan lowly image we systematically shatter.

We know to doubt is human, like fate lived by straw,
But there is no law, not one goddam law,
Which decrees wait you must, till your skull takes on rust
Carry thoughts that gnaw
Flesh from spirit like bones stripped raw,
And watch human stature succumb to dust.

If omnipotence is unrealistic, like magical omen,
We need no mystic, or ambitious showman,
To say "You can, you can, you must, you must,
Rebuild your image, remold your bust."
You, you, you, can place your trust
In your own ability to make it thus.

It should come as no surprise,
That birth binds not destiny until man dies.
Since you are your own redemption,
Let's enjoy a sun-drenched reception
For a dying misconception,
Whose death we celebrate, with minimal mourning,
As a wake not of night but a rebirth of morning.

Bitter tears, long overdue,
Will match the early sunrise dew,
To the death of an epitaph (a la Evelyn Waugh?),
"Second class citizenship can be bought
By populations long untaught."
And the flowers we pick whose petals we'll scatter,
Will erase the message, "We do not matter."

Who throws first fist-full of moistened earth,
Absorbent of tears of increased worth?
Or eulogize this death we bless,
And change the inscription to a better guess,
Of what the future holds, has been, or is.
"Dust thou art..and to dust will return"
Will mark the passing of inscribed slate,
And begin the sifting of love from hate
While creating visions for which men yearn.

Who will dig fastest or shovel best?
Whose strength is sufficient to forego his rest?
What hands will inter this headstone we carried
As engrams and images whose impressions we buried?
Who will abandon the life of the harried,
And enjoin hope with goal in a state truly married?
It cannot be the cowardly of backbone excised,
It can be the hopeful with outlook revised.
It will be the courageous, be they many or few.
Since you are here now, should we not include you?

INDEX

Alpha brain wave 27

Barrio 6
Brown-Holtzman SSHA 68
Brown, P. 16

California Achievement Tests 68
Carnegie Commission on Higher Education 7
Cassette 21
Checklist 67
Child and the Family 13
Class Evaluation Form 22, 70
Class Response Evaluation Card 29
Concentration 12
Countdown Series 54
Cybernetics 17

Diagnostic Reading Test 68

Evaluation 26
East Los Angeles College 18

Garcia, R. 15
Goal variation 25

Hindu 45

Kaiser, H. 1
Kennedy, J.F. 2
Kerr, C. 7
Kimble & Shatel 27

Learning 13
Learning Center 21
Locke, John 3
Los Angeles Times 9, 15

Maltz, M. 7
Mexican-American Studies Department 9
Montessori, M. 13

Napoleon 17
Nixon, R. 15
Notebook 21, 69

Pavlov, I. 3
Pendulum/Countdown Series 60, 62
Pendulum Series 31
PMA 15
Psychocybernetics 7, 9, 16
Psychology Department 9, 27

RCV examples, graphs;
Pendulum 35
Spiral 44
Tension/Relaxation 53
Countdown 59
Pendulum/Countdown 66
RCV Scale (also in each SPC exercise) 13, 27, 38
RNA 4
Rousseau, J. 3

Self-Programmed Control 10
Self-Programmed Counseling 3, 24
Servomechanism 11, 12
37
Shatel 27
SPC schedule 22
Spiral Series 26, 40
SQ3R 41
Stearns, J. 45

Stone, C. 15
Student Audio-Cassette Library 3
Student Questionnaire 70
Studying Effectively 55

Tabula rasa 3
Tension/Relaxation Series 45, 46
Test Scorer (3M) 60
Tests, pre-post 21
30 Days to a More Powerful Vocabulary 54

USTED 21
Usted Puede (poem) 73

Visualization 5, 16

West Magazine 9
Willoughby Personality test 68

Yoga 45

MANUAL DE SISTEMA DE CONSEJO AUTO PROGRAMADO

Y CONTROL AUTO PROGRAMADO

UNA GUIA PARA EL DESARROLLO DE LA IMAGEN

PROPIA CON UN ENFASIS EN EL ESTUDIANTE CHICANO

"Este Manual es dedicado al joven del barrio, quien encontrará la manera para triunfar."

S. Raymond Mireles

Director de Title III, Proyecto USTED

"United Students and Teachers for Educational Development"

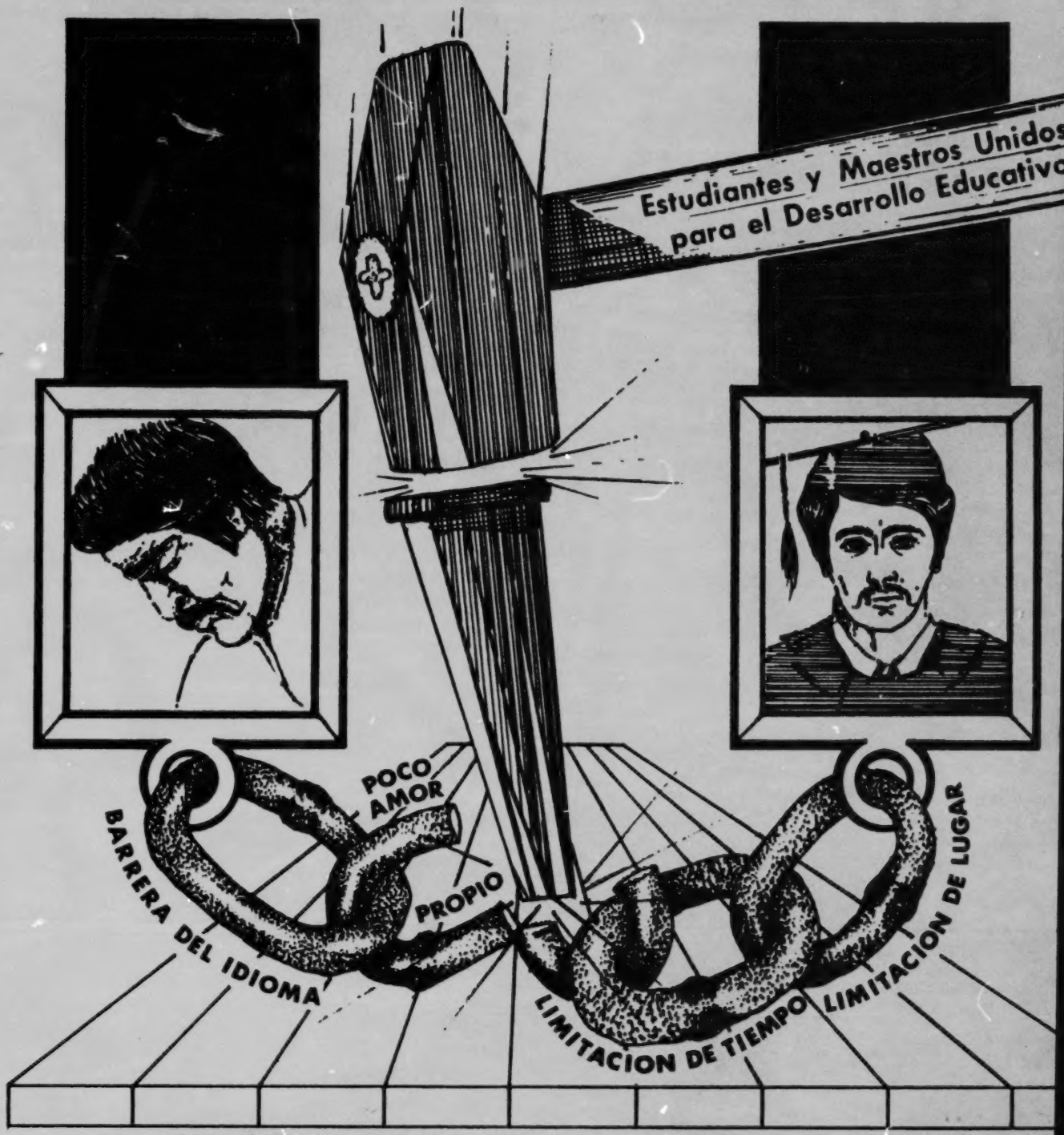
(Estudiantes y Maestros Unidos para el Desarrollo Educativo)

TRADUCTORES

Anna Segura, Coordinadora

Ofelia Gutiérrez
José Luis López
Beatriz Rapfogel
Ignacio Rojas
Arturo Saavedra
Elia Segura
Elsie Urenda

Cuatro Cadenas Press Los Angeles, California



ES NUESTRO SINCERO DESEO QUE CUANDO ESTE MANUAL SE DESVANEZCA Y USTED SE CONVIERTA EN UN HISTORICO RECUERDO PLACENTERO, Y QUE LAS APTITUDES QUE CONTRIBUYO Y AYUDO A DESARROLLAR EN EL EAST LOS ANGELES COLLEGE SEGUIRAN SIENDO UTILES PARA AMBOS, EL ESTUDIANTE Y EL PROFESOR, EN ESTA Y OTRAS UNIVERSIDADES. TENGASE EN CUENTA QUE LOS OBJETIVOS PRIMORDIALES DEL PROGRAMA--DESDE SU ESTRENO--HAN SIDO ESTABLECER LA VALIDEZ DE UN SISTEMA, CUYOS ESTUDIANTES AL SER AYUDADOS A TENER CONFIANZA EN SI MISMOS SE DESEMPEÑARAN BIEN EN ESE SISTEMA; ESPECIALMENTE CUANDO EL CONOCIMIENTO--POR MEDIO DE LA PALABRA BIEN ILUSTRADA--SE PONE A LA DISPOSICION DEL ESTUDIANTE EN CUALQUIER IDIOMA, LIBRE DE LAS TRADICIONALES LIMITACIONES PARA APRENDER, DE TIEMPO Y LUGAR. ESTA PUBLICACION SE DIRIGE A UN ESLABON CLAVE EN LA CADENA: ES NECESARIO SUPERAR EL POCO AMOR PROPIO Y CREAR UNA IMAGEN PERSONAL SALUDABLE. ES TAMBIEN NUESTRO DESEO QUE NUESTROS ESFUERZOS SEAN LA CAUSA DE ORGULLO PARA LA GENTE DE LOS BARRIOS, EN QUE LA DIRECCION Y EL IMPULSO FUE PROVISTO POR UN CUERPO DE EMPLEADOS CHICANOS--PARA EL BENEFICIO DE LOS ESTUDIANTES--JOVENES Y ADULTOS. QUE OTRAS UNIVERSIDADES CIRCUNDADAS DE BARRIOS SE BENEFICIEN DE NUESTRAS EXPERIENCIAS.

Raymond Morales
DIRECTOR

PREFACIO

Nunca antes nuestro sistema educacional ha estado dispuesto a recibir ideas y medios que pudieran ayudar al estudiante a obtener el triunfo en lo que se puede considerar como pre-requisito a todos los empeños de la vida: El desarrollo de una imagen propia saludable y segura. Las universidades raramente habían interrogado la naturaleza de la premisa, que cada estudiante que no lleva consigo mismo al aula una actitud inmediata de perspectiva y preparación para triunfar, solamente merecía ser acompañado hacia afuera por la misma puerta que entró. Una manifestación mínima y un previo abandono indicaron a muchas instituciones que el estudiante estaba solamente adaptándose a su lugar en la vida semejante al agua que fluye al nivel más bajo. Nunca en la historia de las culturas de minorías habían sido sus estudiantes escudriñados, reclutados, examinados y expuestos a lo que hasta ahora ha sido exclusivamente el dominio de la clase media, si no en términos económicos, ciertamente en perspectiva. Nunca antes la necesidad ha sido mayor para un sistema que pudiera inculcar en el estudiante con un pasado de desventaja educacional los medios sistemáticos de desarrollar la confianza necesaria para triunfar. Esta publicación es presentada para su consideración como un método sistemático apoyado históricamente para ayudar en el desarrollo de un concepto positivo, aliado a un desarrollo de habilidades de estudio que conduce al triunfo educacional.

Esto no quiere decir que está destinado a ser el fin de la búsqueda sino la continuación de un proceso de transformación, realizado en una era que requiere la síntesis del conocimiento de tantas áreas y tantas personas como es necesario para realizar el objetivo u objetivos indicados. Este manual debe de proveer al estudiante con las direcciones y pasos esenciales para triunfar, ayudándole a él y a sus compañeros a llevar a su clase el objetivo deseado. Este manual está diseñado para proveer un armazón construido que permita creatividad y además provea un mecanismo correctivo logrado por el compartimiento de los resultados con estudiantes, profesores y nuestro programa. En estos tiempos cuando los deseos personales de obtener fama y fortuna tienden a disminuir la importancia de la aplicación colectiva del precepto moral, el personal de USTED considera este ofrecimiento como el primer paso en el desarrollo de un sistema de comunicación basado en el esfuerzo que nosotros hemos escogido para definir como Sistema de Consejo Auto-Programado y Control Auto-Programado.

Los administradores en la cadena de comando quienes merecen un crédito especial por hacer posible el esfuerzo general son: El Dr. John K. Wells, ex-presidente de East Los Angeles College; y el Sr. Bernard L. Butcher, Decano de Desarrollo Universitario. Ellos proporcionaron la libertad y el apoyo tan esenciales para cualquier esfuerzo educacional creativo e innovador.

La clase de esfuerzo próspero que abarca tantos componentes fundamentales como USTED, requiere ayudantes que sean buenos trabajadores y

talentosos. Una inestimable ayuda fue proporcionada por mis dos ayudantes Carlos Nava y Jesús Romero, especialmente durante el otoño y la primavera de 1971-1972. Este fue un período difícil en el desarrollo de los conceptos del Sistema de Consejo Auto-Programado y de Control Auto-Programado. Alfredo A. Barrios, ex-consejero especial de USTED, proporcionó una gran aportación al programa en sus etapas iniciales. Sus propuestas y sus conocimientos previamente adquiridos fueron de incalculable valor para nuestro empeño.

La gran labor de escribir a máquina esta publicación fue llevada a cabo por mi secretaria, Sarah Sosa. La velocidad y la calidad del trabajo fue más notable por ser hecho en medio de muchas otras labores de oficina asociadas con nuestro programa. Ella tuvo la valiosa cooperación de Alicia Gonzáles y María Fernández, secretarias del proyecto USTED.

Las ilustraciones fueron preparadas por estudiantes chicanos. Ellos demostraron un talento verdadero transformando descripciones verbales e ideas en escenas dramáticas y poderosas. La cubierta de este manual es el trabajo de Jesse Torres; la portada fue preparada por Gilbert Rodríguez; José Feliz ilustró la mayoría de las respuestas programadas de CAP. Otros estudiantes que ayudaron a la preparación de las ilustraciones y títulos fueron Rudy Valles, Armando Ortiz, Art Jáuregui, Christopher Jones, y Benito Macías.

La buena voluntad de mi esposa Brigit, para aceptar mis horas irregulares de trabajo, durante el cual, lo que fue escrito atestigua su paciencia y comprensión.

El proyecto presentado o reportado adjunto se llevó a cabo de acuerdo con el donativo de la Oficina de Educación de E.E.U.U., Departamento de Salud, Educación y Bienestar Social. Sin embargo, las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente la posición en pro o en contra de la Oficina de Educación de E.E.U.U. y no se debe inferir ningún apoyo de esta oficina.

TABLA DE MATERIAS

PREFACIO 1

INTRODUCCION - TRIUNFO 1

¿De manera que quiere triunfar? ¿En qué?

CAPITULO 1 - Desarrollo Personal y Escolástico 2

¿Está usted en la clase adecuada?

¿Cómo serán obtenidos estos objetivos? 3

¿Por qué es este curso efectivo? 3

CAPITULO 2 - Necesidades del Barrio 6

¿Por qué la gran necesidad de un Curso de Consejo Auto-Programado en la comunidad del barrio de habla española?

¿Por qué puede usted estar seguro que va obtener los objetivos del curso? 8

¿Es este curso sólo para los estudiantes del Barrio? 9

CAPITULO 3 - Ejercicios de Control Auto-Programado 10

¿Por qué son los ejercicios de Control Auto-Programado eficaces?

¿Por qué fueron escogidas ciertas combinaciones de palabras y respuestas programadas? 11

¿Cuál es la relación de la concentración al esfuerzo de visualización de CAP? 12

¿Qué valor le da usted y otras autoridades establecidas a la concentración? 13

¿Cuál es la importancia de la orientación de una meta a los resultados de las respuestas de visualización y concentración? 14

¿Qué aceptaría usted como evidencia válida de la eficacia de CAP? 18

CAPITULO 4 - Requisitos de Clase 21

¿Qué se requiere de usted?

Evaluación al principio y al final del curso
Cuaderno
Grabadora de Cartucho (caset)
Otros

¿Qué puede esperar de su profesor?

Esfuerzo y Sinceridad
Orientación sobre evaluación al principio y al final del curso 22
Notificación inmediata de los Exámenes de elección múltiple y de falso y verdadero 22
Una oportunidad para evaluar 22

CAPITULO 5 - Series de Consejo Auto-Programado y de Control Auto-Programado. 24

Presentación de las series

Meta de CAP y Variación de respuestas programadas 25

Evaluación de los ejercicios de CAP 26

CAPITULO 6 -Serie del Péndulo 28

Resultados anticipados

Instrucciones que preceden a las respuestas programadas del Péndulo

Otros usos para los ejercicios en serie. 29

Ejemplos de Serie del Péndulo 29

Copias de Carbón de los Ejercicios 30

CAPITULO 7 - Serie de espiral 36

Preparaciones para la presentación

Una Explicación 37

Ejemplos de Serie de Espiral 38

CAPITULO 8 - Serie de Tensión y Relajamiento 45

Presentación

Ejemplos de Serie de Tensión y Relajamiento

CAPITULO 9 - Serie de Cuenta Inversa 54

Presentación

Ejemplos de Serie de Cuenta Inversa

CAPITULO 10 - Serie del péndulo y Cuenta Inversa 60

Presentación

Ejemplos del Péndulo y Cuenta Inversa (diagramas, página 66)

CAPITULO 11 - Lista de Aprobación de clases y Fórmulas de estudio 67

Lista de Aprobación 68

Cuestionario del Estudiante 70

"USTED PUEDE" 73

INDICE 74

CURSO DE CONSEJO AUTO-PROGRAMADO Y CONTROL AUTO-PROGRAMADO "MANUAL ESTUDIANTIL"

INTRODUCCION

TRIUNFO

¿De manera que desea triunfar?
¿En qué?

El triunfo es definido por el diccionario (The Random House) como una culminación de tentativas de esfuerzo, con todas sus esperanzas y debilidades--muchas de las cuales no son definidas. Usted ha definido un esfuerzo clave: triunfar en la universidad. Supuesto que usted se ha matriculado en esta clase porque sabe que necesita ayuda para lograr triunfo, valor, y honradez--sin mencionar el ingrediente del conocimiento--se refleja en el hecho de que usted está aquí.

El triunfo para muchos de los estudiantes del barrio puede significar la obtención de dinero, o el manejar un automóvil de gran potencia, llamativo. Probablemente usted no ha definido todavía lo que es el triunfo. Usted puede haber aceptado en parte la tésis que una educación es la única manera de conseguir más dinero--un elemento escaso cuyo valor no es mencionado en sermones, pero su adquisición da mayor acceso de comodidades a la familia. Puede haber sido el discurso de alguna persona que usted admira lo que le ha hecho venir a la universidad. Tal vez fue un discurso vehemente de un líder y buen orador quien llenó el ambiente de esperanzas, iras y probabilidades remotas pero aceptables. Tal vez fueron las palabras de un consejero--expresadas sinceramente o con poco interés y sin énfasis, aceptadas por usted indeferentemente que le ha traído aquí. Puede haber sido la política de la puerta abierta--una política increíble de una segunda oportunidad que infiere que usted puede triunfar a pesar del abandono deplorable en la escuela secundaria--que le dio esperanza. El triunfo para usted puede significar ser capaz de tener influencia sobre sus amigos en situaciones que el profesor encuentra improbables. Si usted ha sentido que hasta ahora no ha estado verdaderamente al mando de su vida, pero que las circunstancias han moldeado su futuro; usted puede haber llegado a darse cuenta que el fatalismo y el depender en la suerte es una filosofía incompleta. Igualmente puede haber sido un compañero quien le ha recomendado esta clase. Por la razón que sea, usted se matriculó; su profesor le da una cordial bienvenida y le promete una experiencia única y de gran satisfacción.

CAPITULO 1

DESARROLLO PERSONAL Y ESCOLASTICO

¿Está usted en la clase adecuada?

Para asegurarse que usted está en la clase adecuada, marque las columnas que indican que usted necesita mejorar. (Diagrama 1-A)

Los objetivos de este curso son las guías que le ayudarán a encaminarse en los bosques de la duda que se atraviesan en el camino del triunfo. Sus marcas son sus contestaciones a la pregunta si usted está en la clase adecuada.

Todo estudiante que tiene éxito debe tener una actitud positiva hacia sí mismo y hacia el proceso de enseñanza. Cuando estos atributos son apoyados por un buen vocabulario, un nivel de lectura mínima, y buenos hábitos de estudio, un estudiante triunfará en la universidad. Si las experiencias de la vida pueden haberle privado de adquirir estas características y hasta le hayan hecho prisionero de malos hábitos y actitudes negativas, usted debe de tomar ánimo de que usted ha demostrado dos cualidades esenciales que ahora le pueden ayudar a emprender el camino del triunfo:

OBJETIVOS DEL CURSO
Diagrama 1-A

OBJETIVOS	PROGRESO REQUERIDO			
	mucho	poco	breve	ninguno
1. Imagen personal positiva, estímulo para triunfar.				
2. Habilidad de concentrarse.				
3. Disfrute del trabajo de escuela.				
4. Hábitos de estudio (aprender y organizar)				
5. Memoria.				
6. Serenidad durante los exámenes.				
7. Serenidad, confianza al expresarse.				
8. Vocabulario.				
9. Lectura.				
10. Ortografía.				
11. Eliminación del hábito de dejar las cosas para más adelante.				
12. Solución de problemas.				

1) Usted reconoce los objetivos esenciales como necesidades hacia las cuales usted debe dirigir sus esfuerzos, y 2) su presencia en la clase, o un esfuerzo equivalente, es evidencia que usted está listo para empezar un curso que le ayudará a desprenderse de malos hábitos, para desarrollar otros nuevos, y para empezar activamente a llevar a cabo estos objetivos. Esta presencia presume una esperanza de su parte y una buena disposición para poner en obra la energía requerida para llevar la esperanza a su realización. Usted está en la clase adecuada porque usted ve la realización de estos objetivos como un camino necesario para llegar a ser un estudiante de mucho éxito.

¿Cómo serán obtenidos estos objetivos?

Estos objetivos serán obtenidos por medio de la combinación de conferencias tradicionales y refinadas, más las presentaciones de lecturas nuevas y estimulantes. Además, los objetivos serán alcanzados a través de desarrollos no tradicionales tal como el sistema de Consejo Auto-Programado y Control Auto-Programado. El sistema de Consejo Auto-Programado se define como un método de orientación presentado en series de respuestas programadas que proveen información inmediata que lleva hacia la concentración y visualización que le hará capaz de aceptar el consejo, por ejemplo, para desarrollar el Control Auto-Programado (CAP).

Estos objetivos serán llevados a cabo por medio de un intenso estado de conciencia y una habilidad desarrollada de su parte para controlar su cerebro y sus respuestas del sistema nervioso (neuromuscular y visual) a las palabras. CAP le ayudará a controlar sus temores y sus dudas y le enseñará a utilizar sus aptitudes ocultas para concentrarse y aprender. Usted es verdaderamente afortunado en poder llevar los ejercicios de CAP más allá de la clase por medio de aplicaciones tecnológicas que han sido pronosticadas como métodos estandardizados para el año 2,000--la extensión audiovisual de la biblioteca estudiantil. La extensión de la voz del profesor y las instrucciones en los momentos más seguros y tranquilos y los lugares agradables de su vida aseguran su triunfo en la obtención de su meta.

¿Por qué es este curso efectivo?

Este curso es efectivo porque aplica de una manera práctica el pensamiento de grandes personas tales como Jean Jacques Rousseau, el famoso filósofo y reformador francés; e Iván Pavlov, el igualmente famoso fisiólogo ruso. Rousseau sintió que el hombre nació libre, y que en todo lugar está encadenado*. Esto llevó a otro gran filósofo, John Locke, a postular el concepto de la tabula rasa.** Este concepto propone que nuestras vidas son una pizarra en blanco, limpia de impresiones en la cual escribimos nuestras experiencias a como vamos madurando. Esto propone que cada uno de nuestros pensamientos, negativos o positivos, quede fijo en nuestro sistema nervioso

*Contrato Social, 1762, Book 1, Chapter 1.

**"Essay on Human Understanding", 1690, Dedicatory Epistle.

como resultado de las experiencias. El sistema nervioso autónomo, reacciona a la escritura y a los dibujos que han sido grabados en la pizarra. (La pizarra, por supuesto, es el cerebro. Este modelo precede al engrama de actualidad--RNA--de la investigación bioquímica de la proteína que aclara cómo las células del cerebro realmente funcionan.)

Las teorías del reflejo acondicionado de Pavlov proveen una explicación de cómo la experiencia puede acondicionarnos a reaccionar de cierta manera al estímulo. Una palabra o pensamiento puede hacernos reaccionar en una forma feliz, enojada, o indiferente. Nuestras reacciones varían de acuerdo a nuestras experiencias pasadas--en otras palabras, lo que ha sido escrito en nuestra pizarra. Por ejemplo, si en su casa se habló o se hablaban dos idiomas, pero no se leían cuentos en inglés por la noche, probablemente su educación tuvo un principio "atrasado". Si el maestro enseñaba en inglés y premiaba a los estudiantes que respondían pronto y usted no era uno de ellos, usted probablemente escribió en su pizarra, "yo no tengo tanta capacidad como ellos." Si esto ocurrió año tras año y sus notas confirmaban este pensamiento en la etapa de su vida cuando la intensidad de sus emociones no habían sido moderadas por la experiencia o el consejo, es muy probable que usted se considerará el resultado final (algunos le llaman víctima) del acondicionamiento de Pavlov lo que hace examinar seriamente su verdadero y actual potencial.

Nosotros proseguimos con el concepto de que ha sido la ineptitud de las instituciones de aceptar las diferencias culturales, que son naturales de la cultura méxico-hispánica que empezó el ciclo de duda que le debe de haber conducido a esta clase. Si esta noción es correcta, ciertas necesidades en su temprana educación pasaron inadvertidas para los maestros y administradores cuya orientación de clase-media fue perjudicial para su desarrollo completo como estudiante. Aunque el problema y la necesidad pueden haber sido olvidados desde hace mucho tiempo, esto explica el temor a los exámenes y la apatía hacia aprender en la clase. El hecho de haber sido expuesto a esta situación educacional es visto por muchos educadores como una desventaja, la cual ha resultado ser en sindrome a la educación de la población con la falta de confianza de los miembros como individuos de esa colectividad.

No se preocupe si usted es temeroso de algunas cosas tales como los exámenes. Estas sensaciones son asociadas con temores profundamente inculcados que los exámenes van a probar que usted es deficiente o "inferior", un síntoma de la marca en su "pizarra". Este curso da énfasis al hecho que es el estudiante decidido quien ignora sus temores y se da completamente al esfuerzo--para ganar, perder o empatar. Este curso le ayudará a comprender intelectualmente la base de la falta de creencia en sí mismo y la subsecuente falta de triunfo en los estudios. Así mismo le proveerán los instrumentos para vencer las normas de hábitos negativos que ahora afectan su desarrollo académico y social.

La respuesta que la mayoría de los estudiantes ha leído en sus pizarras a la pregunta, "¿tengo yo la habilidad de triunfar en la universidad? es "NO" o "TAL VEZ". Pero a esta misma pregunta, decimos "SI,

USTED PUEDE." Nosotros comenzamos con la premisa que usted tiene habilidad natural de triunfar y además le mostramos evidencia del progreso. Esta táctica es efectiva porque llena la necesidad mayor del estudiante proveyéndole los medios de escribir de nuevo los mensajes en la pizarra (tabula rasa)--en cambio reacondicionando sus respuestas a las palabras, pensamientos, y hechos. Esta necesidad es satisfecha parcialmente por la selección experta de las combinaciones de palabras lo que le ayudará a desarrollar el estado de visualización y gran concentración llamado Control Auto-Programado(CAP) originado dentro de la forma y definición del sistema de Consejo Auto-Programado, una forma que realza el efecto de cada palabra y permite obtener información y evaluación inmediata.

El sistema de Consejo Auto-Programado está basado en la ya establecida correlación entre la práctica de conducta a través de la visualización y el acontecimiento real del comportamiento. En otras palabras, su práctica mental del objetivo realístico y deseado es un factor esencial para alcanzar este objetivo. La eficiencia de este método puede ser fácilmente entendida dentro del contexto que toda persona normal posee un sistema nervioso funcional y bien acondicionado, capaz de aceptar cambios y de mejorar. Este curso le presenta un método sistemático de desarrollar las respuestas positivas físicas y mentales que le permiten cambiar su comportamiento y perspectiva negativa a la conducta positiva. Este método le permite desarrollar una imagen propia y positiva, al mismo tiempo que aprende medios eficaces de estudio; por consiguiente, le abre las puestas del triunfo en la universidad y por derivación en su vida.

Este es un curso efectivo porque la extensión de los ejercicios y las conferencias pueden llegar a las casas del barrio. El uso de la grabadora de cartuchos y el sistema de la biblioteca estudiantil audio-visual de cartucho desarrollado por USTED es provisto como una manera de balancear las limitaciones en tiempo y lugar de la instrucción en el pasado. Esto le capacitará a programarse a sí mismo y a analizar su progreso en los lugares que usted encuentre más convenientes. Esto es posible, y usted será estimulado a compartir sus habilidades con otras personas sobre quien desea tener influencia. Es esta combinación de presentación de la conferencia, visualización y análisis propio que hace que éste sea un curso muy valioso para el estudiante desprovisto de confianza en sí mismo y que a la vez necesita el estudio.

Este sistema hace posible que usted practique los ejercicios de evocación donde y cuando usted lo desee y lo comparta con otras personas. Se sobreentiende que ciertas circunstancias son más ventajosas para aprender que otras. Usted descubrirá lo que otros estudiantes ya han encontrado; esto es que nosotros aprendemos mejor las cosas que nos decidimos a aprender en el momento y en el lugar que sea conducente a la enseñanza.

CAPITULO 2

NECESIDADES DEL BARRIO

¿Por qué es tanta la necesidad de un sistema de Consejo Auto-Programado en el barrio de habla hispana?

El estudiante cuyo pasado se relaciona con el barrio, encontrará este curso como una estimulación en su interés por examinar las causas básicas de los problemas que afectan no solo a individuos sino a toda la población. Ya que la mayoría de sus maestros llevan las actitudes de la clase media a sus aulas, nosotros suponemos que las razones por las cuales no pueden aquilatar el valor de un período de aprender, están ligadas a las diferencias ancestrales del pasado.

El aprender y el enseñar, como el baile, son actividades agradables y satisfactorias. Sin embargo, si no hay simpatía mutua entre los dos bailarines, existirá entre ellos una tendencia a quedarse sentados o de anhelar que se termine el baile. Si un joven no baila muy bien, una actitud crítica de parte de la compañera no solamente impedirá un ambiente placentero sino también el perfeccionamiento de su habilidad de bailar. El joven se entorpecerá, como con el uso de las drogas, puede que deje de asistir a la escuela, o puede ausentarse mentalmente frustrando al maestro al llevar a cabo la profecía sintomática con un desafío pasivo de no proporcionar las respuestas correctas al profesor cuyas palabras no correspondieron a la vibraciones que él siente.

Aunque el fenómeno formulado aquí no haya sido entendido o descubierto por sus maestros, debemos reconocer que la mayoría de las preguntas presentadas en clase fueron esfuerzos sinceros del maestro para determinar el conocimiento del estudiante sobre este tema. Después de todo, ¿no es razonable esperar que una maestra obtenga una gran satisfacción de las respuestas de los estudiantes contestando a sus preguntas? (El género femenino se atribuye por el gran número de maestras en las escuelas elementarias del barrio. Pero, ¿no es la tradición del dominio masculino en el hogar otro potencial variable en el proceso de educación del niño del barrio?) ¿Y no es razonable esperar que una maestra oriente sus actitudes y preguntas de acuerdo con los valores que ella considera válidos y convenientes? Para comprobar este punto de vista, pregúntese usted mismo, ¿cuántos de los maestros que usted recuerda le inculcaron una actitud de confianza en sí mismo? ¿Acaso fueron 5 o 6? ¿Y qué de los otros cientos de maestros que usted puede recordar que escribieron en el pizarrón de su memoria? ¿Y qué de los otros cuyos nombres y rostros se esfumaron en el pasado, los cuales exigieron poco de usted y recibieron mucho menos? ¿Es justo especular que un maestro que inadvertidamente daña la confianza de estudiantes de una minoría tenga un efecto desproporcionado sobre aquellos estudiantes que tienen una confianza propia limitada desde un principio? ¿Se podrá decir razonablemente que los estudiantes de la clase media, por ejemplo los hijos del maestro--tienen acceso a factores de igualdad o de compen-

sación mientras que los muchachos en la minoría no lo tienen?

Este curso examinará los orígenes de este "mecanismo de fracasos"*, una suma de derrota propia que empezó a acumularse en la vida del niño del barrio durante el primer grado y que fue añadido semestralmente de ahí en adelante. Este curso subtituirá esa cantidad con el "mecanismo del éxito" que trascenderá los problemas de varias generaciones y fortalecerá el hogar del barrio. Este curso utilizará métodos que han sido pronosticados para el futuro por Clark Kerr, el presidente de la Comisión de Educación de la Fundación Carnegie.**

Este curso le ayudará a lograr sus anhelos naturales de ayudar y guiar a otras personas al mismo tiempo que desarrolla su potencial de líder aun así como desarrolla confianza propia y habilidad para el estudio. Este método es efectivo ya que se sabe que un maestro aprende más cuando enseña que cuando él es estudiante. Utilizando la práctica de visualizar y la acción verdadera, aprenderá a usar y desarrollar varias maneras de organizar, profundizarse e impartir un mensaje como si usted fuera el maestro. Tal vez estemos reduciendo al nivel individual esos pasos que han sido seguidos por las poblaciones minoritarias que invariablemente han entrado al flujo de la sociedad americana por medio de las profesiones de la educación.

Se necesita un curso de CAP en cada escuela de la comunidad de habla hispana, en el barrio, por la gran necesidad de liberar esa población de su prisión de duda propia y de silencio. Hay amplia evidencia en cada aula que el silencio y la falta de participación, como la que encontramos en el estudiante del barrio, es una desventaja. Si se supone que el maestro aprendió organizándose, verbalizando y expresándose por medio de su escritura en la pizarra, es fácil de entender el porqué el estudiante del barrio, silencioso e inexpresivo aprendió menos, y fracasó más. La timidez priva a la persona del uso completo de la expresión como un refuerzo para aprender. Desde luego, el estudiante no sufrirá ningún oprobio si las actitudes del maestro hacia el estudiante son buenas y cada esfuerzo hecho es para ayudar a que el alumno aumente sus aspiraciones. Algunos estudios han demostrado que el desempeño del estudiante está directamente relacionado con las expectaciones del maestro. Pero, con toda sinceridad, ¿podemos decir que las expectaciones del estudiante del barrio en el sistema educacional no han sido en el nivel mediocre? Si el estudio cuantitativo de número de estudiantes del barrio en las escuelas y universidades del país son una indicación, nosotros tendríamos que inferir que las expectaciones han sido bajas y que la necesidad de cursos de edificación de confianza es grande. Mu-

---

* Referencia a un término usado por Maxwell Maltz en Psychocybernetics.

**New Students and New Places, Policies for the Future Growth and Development, McGraw-Hill, 1971.

chos estudiantes de previos cursos de CAP se han desprendido de su silencio y duda intelectual para ser líderes de la comunidad del barrio. En el pasado, la mayoría de nuestros líderes han sido veteranos de guerra que se sentían obligados a utilizar el proyecto de ley G. I., antes de perder estos beneficios por descuido. Y aunque este grupo pequeño está representado por maestros, abogados, dentistas, médicos, políticos e ingenieros, pocos negarán el miedo y terror con el que entraron a la universidad. Este curso será un instrumento para ayudar a veteranos que han estado fuera de una institución educacional por largo tiempo, para que sigan adelante con seguridad y confianza.

Para contestar la pregunta ¿por qué es tanta la necesidad de un curso como éste en la comunidad de habla hispana? Uno puede responder, que es por varios factores, como los siguientes, mejor definidos en otras publicaciones: bajo desarrollo socio-económico agravado en familias numerosas; descriminación, sutil o manifestada; impedimentos en el lenguaje inconsistentes con el desarrollo de la capacidad de ser líder, actitudes que dan énfasis a la subordinación frente personas de autoridad; pocas personas en profesiones que los barrios puedan reclamar; falta de personas de autoridad en el sistema educacional capaces de orientar efectivamente al estudiante hacia más altas aspiraciones; una tendencia del profesional de apellido hispano a desconocer su parentesco con los descendientes de trabajadores inmigrados y favorecer una "aristocracia" consciente de clase; la falta de cursos como éste que proveen el desarrollo de una buena imagen personal para el pobre y desventajado. En resumen, necesitamos proveer a los barrios con los cursos que proveen métodos efectivos de vencer una multitud de barreras.

¿Por qué pueden estar seguros de obtener los objetivos del curso?

Usted puede confiar que nosotros le ayudaremos a obtener los objetivos principales del curso, por la razón que hemos obtenido éxito en clases anteriores, nosotros comenzamos con la premisa que ustedes tienen la habilidad natural de triunfar sin tomar en cuenta las acciones pasadas y que están listos para fortalecer sus debilidades. Si es la falta de vocabulario o terminología en el área de lectura o lenguaje, lo que impide su éxito, entonces debe de poner más tiempo de su parte para vencer este impedimento; pero si usted está decidido, usted progresará, no importa a qué nivel se encuentre ahora. El concepto básico de este curso es que una vez que desarrollen la confianza propia necesaria, la orientación de habilidades de estudio, y se les dé suficiente tiempo, ustedes aprenderán la materia. Continuamos basándonos en que no es la pérdida de la capacidad de aprender lo que ocurre en la vida de una persona mientras ésta crece y madura, sino que los obstáculos para aprender--secuencia de hábitos negativos e inhibiciones--se desarrollan y estos deberán ser analizados, atacados y vencidos. Los seis millones de copias de su texto Psycho cybernetics en circulación atestiguan la efectividad de este tipo de mensaje.

¿Es este curso solo para estudiantes del barrio?

Aunque este curso fue desarrollado por medio de fondos federales

como parte de un gran esfuerzo para proveer una experiencia educativa de gran satisfacción a los estudiantes del East Los Angeles Community College, éste es ofrecido en la universidad por los departamentos de sicología y estudios méxico-americanos. Para esas personas que tienen suficiente dinero, hay muchos otros cursos con metas similares que se ofrecen por compañías privadas y firmas especializadas en motivación en todo el sur de California. Una empresa descrita recientemente en la revista West, utiliza los mismos principios para ayudar a personas a vencer su temor de volar. El costo es de $750 dólares por persona.* Estos cursos son muy efectivos, pero por lo que el personal ha determinado, no son iguales o superiores a éste. El alto costo de estas ofertas comerciales, limita su uso para ejecutivos de la industria a niveles elevados. En contraste, este curso ha sido estructurado a propósito para que todos los estudiantes especialmente para los de familias de escasos recursos económicos en los barrios, compartan los beneficios de este curso con todas aquellas personas que ellos quieren y respetan. El uso de la tecnología en la universidad abre nuevos caminos en la enseñanza para ustedes y sus familias que son únicas en su fin y aplicación. Es la opinión del personal de USTED que esta oportunidad de compartir esta experiencia educacional y motivadora dará impulso a un nivel sin precedente de participación de la familia en el barrio. Esta participación no solo nos llevará a aumentar el apoyo físico y moral del estudiante universitario sino que a aumentar también, el interés y la matrícula de otros miembros de la familia en la universidad. Es muy cierto que en una familia cuyos miembros son ayudados a tener confianza y seguridad en sí mismos tendrán mayor ventaja con las oportunidades educacionales que se les presente. Aunque este curso emanó de un esfuerzo diseñado primeramente para enfrentar las necesidades del estudiante y sus familias, está disponible para todos los estudiantes de cualquier edad que deseen aprovechar sus beneficios.

*Los Angeles Times, "West Magazine", April 9, 1972.

CAPTITULO 3

EJERCICIOS DE CONTROL AUTO-PROGRAMADO

¿Por qué son eficaces los ejercicios del Control auto-programado?

Estos ejercicios en serie son eficaces porque están compuestos por respuestas programadas de palabras ilustradas que le permiten a uno concentrarse en una buena orientación y establecer la confianza en sí mismo antes de la realización de su meta. Los ejercicios CAP le proporcionan evidencias inmediatas visuales o neuromusculares (feedback) que lo hacen capaz de interiorizarse y aceptar las combinaciones de nuevas palabras. Estas combinaciones de palabras han sido estructuradas para ayudarlo a borrar la imagen negativa que usted tiene de sí mismo y ayudarlo a formar una positiva a través de la práctica de visualizar una conducta deseada y acorde con la realidad.

El poder de la palabra que provoca este tipo de respuesta es enorme. Los buenos profesores y consejeros ejercen influencia en nosotros. Sin embargo, se sabe que una buena orientación es frecuentemente ineficaz debido a los efectos acumulativos y habituales de las palabras y actitudes que nos fueron dirigidas, o que fueron interpretadas negativamente por nosotros a través de los años. Estos resultados reforzaron nuestras perspectivas negativas y establecieron una perspectiva de fracaso acompañada de experiencias negativas dándole más fuerza aún. Al presentarle estos medios de crear una imaginación positiva, orientada hacia un objetivo vívido, este curso le da otros que han decidido dar una nueva orientación a sus perspectivas negativas para cambiarlas a positivas. Esta reorientación a la vez lo ayudará a descartar viejas actitudes y a formular nuevas que le ayudarán mucho en la universidad y a través de su vida.

Los ejercicios incluidos en este manual se usarán en parte o en su totalidad por su profesor. Serán presentados de una manera por la cual usted se volverá gradualmente independiente de las respuestas programadas y de los ejercicios, que volverse dependiente de ellos. La gráfica de las barras que sigue al capítulo 5 (página 24) le permite comparar el tiempo usado en los ejercicios de la primera serie presentados al principio del semestre con los ejercicios más breves presentados más tarde en el semestre. Usted notará que inicialmente los ejercicios son más largos e incluyen respuestas programadas que dan más tiempo y práctica pero se vuelven más breves a medida que avanza el semestre.

Así como los principios de Pavlov ayudan a explicar la formación de hábitos negativos, aquéllos se aplican también en este sistema de desarrollo de una manera de pensar positiva. Sin embargo, los ejercicios en sí, se consideran transitorios más que pasos de los cuales uno debe depender indefinidamente para producir una imaginación vívida y un comportamiento positivo. Usted descubrirá lo que los estudiantes anteriores descubrieron. Usted encontrará que una vez que haya desarro-

llado el hábito de definir el objetivo, de concentrarse y de visualizar en detalle todos los pasos que se necesitan para alcanzar la meta, y desarrollar la sensación de la victoria, encontrará la satisfacción del triunfo que será suficiente para llevarlo a otros aspectos exitosos en la universidad y seguramente a través de su vida.

¿Por qué fueron escogidas ciertas combinaciones de palabras y respuestas programadas?

Cada respuesta programada ha sido escogida por la efectividad de la información inmediata de la respuesta. Cada respuesta programada de palabra puede esperarse que traiga una respuesta que ocurre naturalmente y que reflejará su respuesta visual o neuromuscular de su cuerpo a la palabras. Muchas de estas respuestas no se encuentran frecuente o cotidianamente, o por lo menos no sabemos todo de ellas. Estas respuestas le darán información inmediata sobre el progreso que hubo en su sistema nervioso o el servo-mecanismo de Maltz. Las respuestas a palabras se han elegido, las cuales pueden relacionar estas respuestas neuromusculares con sensaciones de bienestar y quietud, que a su vez están asociadas con imágenes de visualización específicas.. Las imágenes son mentales y le proveen la práctica y la experiencia para concentrarse en la situación de la meta deseada.

Estas imágenes no dan especialmente placer debido al alto estado de concentración que usted y su profesor crean mientras usted está imprimiendo estas imágenes en su sistema nervioso. La eficacia que tienen en modificar su conducta depende de la selección de metas apropiadas y de la correspondencia de las respuestas programadas a sus propias necesidades y experiencias. Suponiendo que estos tres factores sean logrados, esta práctica de visualización le ayudará a superar sus temores y tensiones y así poder llegar al comportamiento deseado. Por ejemplo, si su meta es hacer un discurso, usted gozará al pasar suavemente a través de la concentración hacia una visualización vívida donde usted se ve conversando con su familia, amigos y extraños--en ese orden. En clases anteriores donde esta necesidad de expresarse o de hacer discursos se definió como un ejercicio de meta, la mayor parte de los estudiantes siguieron adelante y dieron el discurso como se habían visualizado presentándolo. Mientras usted establece personalmente las correlaciones entre tal práctica de visualización y el progreso efectivo y real de su habilidad para hacer discursos(o cualquier objetivo similar), se encontrará que está ansioso más que nunca de llegar a las otras metas que usted pueda haber considerado estar fuera de su alcance.

¿Cuál es la relación de la concentración con respecto al esfuerzo de visualización de CAP?

La concentración es una parte fundamental de la definición de Consejo auto-programado. Es parte de la definición del Control auto-programado (CAP). El tiempo y la investigación podrán probar que es indistinguible de la visualización. Si describimos la concentración como una imagen que porduce un estado libre de interferencias de extrañas ondas cerebrales, entonces podemos

describir a la falta de concentración como un estado de mucho esfuerzo, poca claridad, alta interferencia y visualización. Mientras que el júbilo, el equilibrio interno, y la satisfacción están asociados con la primera, la duda que molesta y la incomodidad están asociados con la segunda.

¿Cómo podríamos explicar esto en términos simples? Comparemos esto con ver televisión ya que todos lo hacemos de vez en cuando. Un estado excelente de concentración sería equivalente a programar una imagen buena y clara sobre la pantalla del televisor. El júbilo, por cierto, depende del programa--meta de ejercicio, respuestas programadas--que hayan sido escogidas. Un estado de concentración pobre es el equivalente a una imagen borrosa, blancuzca que los frustra más que darles placer. Podemos hacer estas analogías: la meta es la elección tomada de la tele-guía; el ejercicio es el canal; las respuestas programadas son los botones de control y ajustación de la imagen que cortan toda interferencia y dan una buena imagen. Esta analogía no es suficiente porque no tiene en cuenta la diferencia entre una actividad pasiva tal como la de ver la televisión y una respuesta viable a un maestro que dirige y guía con autoridad. Sin embargo, la elección del programa (Auto-programa) depende de usted.

Es el modelo de la programación y la sicocibernética (servomecanismo computador) que es más descriptivo del concepto y definición del Consejo auto-programado. El concepto de tabula rasa, mientras se van marcando mensajes gradualmente durante nuestra juventud, no produce el mismo sentimiento de cambio rápido y dinamismo como en la analogía del programa de la computadora. Mientras parezca difícil imaginar a un servomecanismo de computadora borrando pizarras, no tenemos casi dificultad en aceptar el hecho que la computadora pueda hacer muchas cosas a un televisor y a los programas preparados para él. De la misma manera que la computadora puede ser programada para borrar las interferencias de la pantalla del televisor, nosotros podemos darle las instrucciones y la programación que resultarán en un estado de concentración satisfactorio.

La profundidad del programa puede determinar el grado de satisfacción que alcanzamos. Metas pequeñas son más fáciles de alcanzar que metas grandes y complejas. Lo que puede sorprenderlo es que clases grandes de estudiantes pueden ser ayudadas a aprender a concentrarse en escenas de visualización o metas de la misma manera que clases pequeñas. Aunque haya diferencias individuales entre los estudiantes, el progreso se puede asegurar y predecir. La escala de Respuesta-Concentración-Visualización (RCV) es un adelanto de USTED para ayudarlo a medir sus respuestas individuales a cada respuesta programada. Esto le hace posible a usted el comparar su habilidad para concentrarse con la reacción total de la clase. Lo que programamos para que uno se concentre, otra vez, determina la profundidad de la instrucción que tiene lugar.

La instrucción está generalmente dividida en tres grandes categorías: Cognitivo--memoria, solución de problemas; sicomotor--coordinación de músculos, por ejemplo, básquetbol, costura; y afectivo--sentimientos, actitudes. La super-

posición es obvia. Un físico probablemente aprendió a gustar de un problema que hay que solucionar antes de continuar su carrera dentro de la física. En contraste con un entrenador de baloncesto, aquél puede no gustarle o serle indiferente ese juego. Cualquier área que uno elija en la vida, se duda que uno pueda tener éxito y perseverar en la tarea sin un mínimo de concentración y placer. Usted encontrará que el componente de aprendizaje afectivo tendrá una fuerza mucho más positiva mientras uno encuentre éxito en sus estudios poniéndolo a la par con los componentes cognitivos y sicomotores.

¿Qué valor le dan las autoridades establecidas y usted a la concentración?

Usted aprenderá a ser un evaluador honesto de sus puntos fuertes y de sus defectos mientras se desarrolla social y académicamente. Pero su experiencia, a diferencia de la del niño le sirve a usted para sacar válidas conclusiones ahora. Para responder a la pregunta sobre el valor que usted le da a la concentración, necesita solamente recordar la satisfacción que resulta de cuando usted puede concentrarse totalmente en una materia. Usted ha descubierto lo que miles de estudiantes han descubierto--que una hora de intensa concentración tiene mucho más valor que varias horas pasadas en tensiones y distracciones. La relación entre un estado de calma, de equilibrio interno y la instrucción se conoce bien. Un curso como éste, designado a enseñar a los estudiantes el arte de la concentración es nuevo.

Los estudiantes en clases anteriores han informado una disminución en el uso de drogas como resultado de esta clase. Al punto que la concentración es una parte clave de CAP, el alcanzar el estado de equilibrio interno por estos estudiantes nos permite notar el esfuerzo como una alternativa viable(solución) a un problema de índole nacional.

Tal vez la autoridad más renombrada en el desarrollo del niño es María Montessori, quien en su libro El niño y la familia, describe a una niña concentrándose en una tarea de piano. Su descripción y conclusión nos permite ver el valor que ella asigna a la concentración.

> "La niñita continuó su inútil tarea sin moverse, sin levantar los ojos, olvidándose completamente de todo lo que sucedía alrededor suyo. De pronto, se detuvo, se levantó, sonriente y contenta, sus ojos brillaban. Parecía feliz, descansada y sonriente, como parecen los niños cuando despiertan ante un sol benefactor.
>
> "Desde ese momento, observé estas mismas manifestaciones muchas veces más. Cuando los niños completaban una parte absorbente de un trabajo, parecían descansados y profundamente complacidos. Casi parecía como si un camino se hubiera abierto dentro de sus almas que los conducía a todos sus poderes latentes, revelando la mejor parte de ellos mismos. Ellos mostra-

ban una gran afabilidad a todos, los ponía a ayudar a otros y parecían llenos de buena voluntad. Luego sucedía que uno de ellos se acercaría con calma a la maestra y le diría en el oído, como confiándole un gran secreto, 'soy un buen niño'

"Esta observación ha sido ya considerada valiosa por otros, pero es especialmente útil para mí. Tomé como ley lo que sucedía dentro del niño, y esto hizo posible que yo resolviera completamente el problema de la educación. Estaba claro para mí el concepto de orden y del desarrollo del carácter, de la vida intelectual y emocional que deben derivar de esta velada fuente. Después de eso, me puse a encontrar objetos experimetales que pudieran hacer esta concentración posible, y cuidadosamente se produjo un ambiente que presentaba las condiciones externas más favorables para esta concentración. Y así fue como comenzó mi método.

"Ciertamente aquí yace la clave de toda pedagogía: aprender a reconocer los momentos preciosos de concentración para poder utilizarlos en la enseñanza de la lectura, escritura, relatos de cuentos, y más adelante, la grámatica, la aritmética, los idiomas extranjeros, etc. Mas aún los sicológos están de acuerdo con que existe un solo método de enseñanza; uno debe mantener en el estudiante el más profundo interés y una atención consistente y animada. La educación entonces, ordena solo esto: la utilización de los poderes internos del niño para su propia instrucción. ¿Es esto posible? No solo es posible, es necesario. Se debe estimular la atención gradualmente para poder desarrollar los poderes de concentración."

<u>¿Cuál es la importancia de la orientación hacia una meta con respecto a los resultados de respuesta- concentración-visualización?</u>

Es importante que aceptemos la habilidad para concentrarse, visualizar y establecer un estado placentero de control y equilibrio interno como una actividad aprendida, gradual más que una cualidad inherente de extensión limitada. La necesidad de aprender y de disfrutar aprendiendo mientras sucede, no está limitada solamente a la niñez; es común tanto en la niñez como en la edad adulta. Los cambios que ocurren entre la niñez y la edad adulta no ocurren por necesidad sino debido a la selección de la meta. Un niño cuyas necesidades no fueron satisfechas puede entrar en la edad adulta cuyo proceso de selección de metas puede no estar desarrollado o ser rudimentario. ¿No es razonable asumir que una persona de poco amor propio no evalúe el impacto de largo alcance de sus acciones tales como el uso y abuso de drogas--como lo haría una persona que se estima bien y con un alto grado de tranquilidad? Es posible que la densidad de saber que

uno puede concentrarse y visualizar eventos positivos es tan grande, o más grande, en el adulto, que en el niño descrito por María Montessori. La necesidad de aprender--y de saber que uno puede aprender--puede ser tan grande que la evidencia del éxito en estas áreas ayude a resolver muchos problemas relacionados con ella. Por ejemplo, ha sido innecesario poner en la lista conseguir independizarse de las drogas como una de las metas del curso. Ya que muchos estudiantes en clases anteriores se quitaron la dependencia a las drogas al tiempo que su propia imagen mejoraba, usted puede considerar tal meta como una válida. Al tiempo que sus necesidades son satisfechas, su propia imagen mejorará y los objetivos que usted pueda haberlos considerado imposibles de obtener en el pasado aparecerán de acuerdo con la realidad y dignos de sus esfuerzos.

La importancia de la actitud, concentración y visualización puede ser considerada de acuerdo a dos informes recientes. Un hecho tenía que ver con la obtención de una actividad sicomotora importante: el estudiante Rod García de un puntapié hizo un gol ganador para Stanford en los siete segundos finales del partido en el Rose Bowl de 1972. Un periódico local lo describía así:*

> "Rod más tarde le dijo a su madre que estaba 'algo nervioso', pero que él 'pensaba positivamente' al patear el gol ganador.
>
> "'El me dijo que vio imágenes de sí mismo pateando bien la pelota,' dijo la Sra. García. 'Esas imágenes, dijo él, se mantenían apareciendo en su mente.'"

Otro ejemplo describe como una actitud mental positiva (AMP) puede haber acompañado a Richard Nixon para alcanzar tan alta meta que fue elusiva para él toda su vida: la presidencia. El Sr. W. Clement Stone, Presidente y jefe ejecutivo de Combined Insurance Company of America, le da mucho más valor a su contribución de cambiar la actitud del candidato presidencial de entonces de perdedor a ganador que a la fuerte ayuda financiera que él le diera. El describe los cambios que ocurrieron en Richard Nixon de la siguiente manera:

> "Si él no hubiera tenido AMP, nunca hubiera sido electo.*
>
> "Poca gente sabe lo que es AMP--actitud mental positiva--aunque Stone y sus correligionarios lo vean como la fórmula más segura del éxito para la gente que no parece abrirse camino o que han perdido la fe en sí mismo.
>
> "Stone sostiene que AMP cambió a un Richard Nixon derrotado, destrozado, emocionalmente abatido por el Presidente

---

* Los Angeles Times. Enero 2, 1972, "La Mirada Family of Stanford Kicking Hero Savors Success."

*Los Angeles Times. "Secret Formula--Gave Nixon Success Key, Friend Claims", octubre 18, 1972.

John F. Kennedy y en 1962 por el Gobernador de California Edmund G. Brown, en un hombre nuevo en la mitad de la década del 60.

"Muchos de nosotros del comité ejecutivo y del consejo de directores vimos el cambio de este hombre por sus acciones, antes y después que leyera los libros, en particular en el aspecto de su estado emocional.

"'En vez de actuar en base a sus emociones, él actuaba en base a la razón. El puede dirigir sus pensamientos, y controlar sus emociones hoy.'

"Brevemente, AMP trata de la elección de un acercamiento positivo al tratar los problemas y una resolución de no dejarse llevar por pensamientos negativos.

"En uno de sus libros sobre este tema, Stone describe AMP como la 'justa actitud mental...Está compuesta mayormente por características superiores simbolizadas por palabras tales como fe, integridad, esperanza, optimismo, coraje, iniciativa, generosidad, tolerancia, tacto, amabilidad y buen sentido común.'"

El sentido total o correlación de estos cuatro ejemplos (la concentración del niño de Montessori, los cambios de los estudiantes en lo que se refiere a los hábitos de las drogas, Rod García visualizando el gol en la cancha, Nixon cambiando su actitud) ha quedado abierto a la interpretación. Sin embargo, estos componentes desempeñaron un papel: concentración: respuesta a palabras (pensamiento positivo); visualización.

El autor de su libro de texto Psychocybernetics, Maxwell Maltz, se refiere a la visualización en su grabación "Psychocybernetics" de esta manera:

"Las imágenes mentales nos ofrecen una oportunidad para practicar nuevas actitudes y cualidades, que de otra manera no podríamos hacer. Esto es posible porque, otra vez, su sistema nervioso no puede diferenciar una experiencia real de otra vivamente imaginada.

"Si nos imaginamos a nosotros mismos de una cierta manera, es casi lo mismo que la situación real. La práctica mental ayuda a hacerlo perfecto.

"Los hombres y mujeres de éxito, han usado desde un principio, imágenes mentales y práctica de ensayo para alcanzar el éxito. Napoleón, por ejemplo, practicaba haciéndose el soldado en su imaginación durante muchos años antes de ir al campo de batalla en la realidad.

"Conrad Hilton se imaginaba administrando un hotel mucho antes de que él comprara uno. Cuando era muchacho acostumbraba a ju-

gar que era el administrador de un hotel.

"Henry Kaiser dijo que cada uno de sus éxitos en los negocios se llevaba a cabo en su imaginación antes que apareciera en la vida real.

"No es misterio que el arte de la imaginación haya tenido en el pasado alguna asociación con la magia.

"Sin embargo, la nueva ciencia de la cibernética nos da una profundización que nos hace ver el porqué la imaginación produce resultados tan sorprendentes y muestra que estos resultados no se deben a la magia, sino al funcionamiento normal y natural de nuestras mentes y cerebros.

"La cibernética considera al cerebro humano, al sistema nervioso y muscular como un servomecanismo altamente complejo (una máquina automática que busca objetivos que busca su camino hacia un blanco o meta por medio del uso de la acción inmediata de los datos y de la información almacenada, que corrige automáticamente el curso cuando sea necesario).

"Este nuevo concepto no significa que usted es una máquina pero que su cerebro físico y su cuerpo funcionan como una máquina que usted opera.

"Este mecanismo creador automático dentro de usted puede operar de una sola manera. Debe tener un objetivo al cual poder tirar. En vez de esforzarse duramente en forma consciente para hacer algo con una fuerza de voluntad de hierro, y todo el tiempo preocupándose, imaginándose que todo va a salir mal, simplemente aplaque sus tensiones, deje de hacer las cosas con tensiones y esfuerzo, imagínese el objetivo al que usted realmente quiere llegar, y deje que su mecanismo creador del éxito lleve a cabo la empresa.

"Deje aparte un período de treinta minutos cada día donde usted pueda estar solo y que nada lo perturbe. Descanse y póngase lo más cómodo posible. Ahora, cierre los ojos y use su imaginación. Lo importante es formarse imágenes de usted mismo lo más vívidas y detalladas posible.

"Por ejemplo: Suponga que usted se ve como un ejecutivo de negocios de éxito, director de una gran compañía.

"Primero, imagínese la oficina, espaciosa y bien amueblada que es suya. Con los ojos de su mente preste especial atención al alfombrado, los muebles,

las luces, y los cuadros en la pared. Véase en la silla del ejecutivo detrás del escritorio. Note la manera como dicta la correspondencia comercial, la manera como contesta el teléfono, o mantiene una conferencia con sus asociados.

"La cosa más importante para recordar es que durante estos 30 minutos usted se vea a sí mismo actuando, reaccionando apropiadamente, de una manera exitosa e ideal.

"No se crea esta imagen mental solo una vez. Continúela en su rato especialmente reservado de treinta minutos, día tras día tras día. Haciéndolo así, usted conseguirá el tremendo impacto de la 'repetición espaciada' y cada día la imagen se volverá más clara; mucho más cerca de la realidad.

"De esta manera, imaginándose el fin deseado termina forzándolo literalmente a usar el pensamiento positivo. Usted no está aliviado del esfuerzo y del trabajo, pero sus esfuerzos se usan para llevarlo a usted hacia adelante, hacia su meta más que en un conflicto mental inútil que resulta cuando usted quiere tratar de hacer algo, pero se imagina algo diferente para sí mismo.

"Este mismo mecanismo creativo dentro de usted mismo si usted se forma una imagen en su imaginación de la persona que usted quiere ser y se ve en su nuevo papel. Esta es una condición necesaria para la transformación de la personalidad, sin tener en cuenta el método terapéutico usado. Sin embargo antes que una persona pueda cambiar, debe verse en un nuevo papel."

<u>¿Qué aceptará usted como una evidencia válida para la efectividad de CAP?</u>

¿Le ayudaría a usted leer los comentarios expresados por los estudiantes de clases anteriores? Su profesor tiene ese material que compartirá con agrado con usted si se lo solicita. Es interesante y reconfortante leer párrafos con oraciones tales como éstas enviadas recientemente por los estudiantes del East Los Angles College:

"Tenía que decir un discurso...no podía verme a mí mismo dándolo... sí visualicé este discurso... hablé con confianza y facilidad...resultado, mejor nota...que nunca..."

"Acostumbraba a sentirme nervioso, inadecuado... Ahora... siento confianza en mí mismo que no creía posible ...tenía dificultad en expresarme...Encuentro que soy más capaz para expresarme y lo hago más a menudo."

"He usado la visualización al aprender las teclas

del piano...no tengo piano en mi casa...práctica...dos veces a la semana...el resto del tiempo...usar visualización...Yo también...ayudo a mi hija...alumna de último año en la escuela secundaria...tan cansada que no podía hacer su tarea... pasó por CAP...ella se calmó...capaz de estudiar para el examen...solo nervios por la preocupación..."

"Comencé a perder peso. Hace once meses pesaba 316 libras...la medida de la cintura 58 pulgadas. Hoy... 210...38 de cintura...Puedo invitar a salir a muchachas que no salían antes conmigo."

Los comentarios son demasiado numerosos y largos para darles una referencia pasajera en este manual. Su profesor puede darle la oportunidad de hacer preguntas sobre estudiantes de las clases CAP anteriores de tal manera que usted pueda determinar la validez de testimonios tan subjetivos. ¿Se agregaría valor a esas expresiones si usted encontrara que muchos de esos estudiantes viven a la vuelta de su casa? Ya que estamos preparados a ser influenciados por nuestros amigos y vecinos--y la fuente de estos comentarios debe permanecer confidencial--el personal está preparando un mapa indicando el área de la casa de la persona cuyos testimonios serán citados en una nueva publicación que se está preparando ahora. Tal publicación podrá ser de ayuda para convencer a los administradores de la escuela local sobre la necesidad de desarrollar o implementar clases como ésta en los grados inferiores. Puede considerarse evidencia de algo ganado si usted aspira y se prepara activamente para enseñar en la comunidad del barrio. Sus propios éxitos en los años futuros agregarán peso a la información objetiva requerida para dar valor a los comentarios subjetivos que usted u otros provean. Esto no dilataría de ninguna manera el conocimiento de su propio potencial y pericia. Podemos aprender mucho de las experiencias de los otros. Después de todo se duda que este curso o el manual habrá llegado a la escena en el momento o en la manera que lo hizo si no fueran los fundadores mismos de los barrios. Los ejercicios del Control auto-programado usados en la clase reflejan una comprensión de los estudiantes del barrio y de las influencias que afectan la instrucción de ellos.

Sin ninguna duda, la mejor evidencia para la efectividad de CAP y de esta clase, que alguna vez pueda encontrar, es usted mismo pasando cambios actitudinales hacia lo mejor. Cuando usted se encuentre aceptando sinceramente, sus puntos fuertes, debilidades y potencial; actuando con confianza para fortificarse en sus debilidades; aprendiendo a aprender; disfrutando su vida revitalizada con mayor fuerza--entonces usted será su mejor y propia evidencia. Y como usted desea estas metas y trabaja muy duro para conseguirlas, usted

fácil y prontamente se dará cuenta lo que es el éxito. Usted se dará cuenta perfectamente del significado del éxito.

CAPITULO 4

REQUISITOS PARA LA CLASE

¿Qué se requiere de ustedes?

Evaluaciones pre y post-curso

Además de los requisitos de asistencia a las clases, se requiere que sean evaluados al principio del semestre y después de los exámenes finales. Estas evaluaciones les servirán para determinar cuáles secciones les servirán para determinar el progreso que se logró durante el semestre.

Cuaderno

Se requirá un cuaderno para ayudarles a mantener un registro diario de las series de ejercicios, notas y un registro escrito del progreso durante el semestre.

Grabadora de cartuchos

El profesor espera que usted haga uso una vez al día de los ejercicios Auto-Programados CAP que son presentados en clase para practicar. Una grabadora de cartuchos o simplemente un transmisor es esencial para llevar a cabo la visualización diariamente en la casa. Hay un número limitado de transmisores de cartuchos disponibles para llevarlos a casa en la extensión de la biblioteca audio-visual del estudiante. Todas aquellas personas que necesiten ayuda y que deseen obtener su propia grabadora de cartuchos, deberán ir a la oficina del Proyecto USTED*, en el edificio J3, inmediatamente detrás del auditorio del East Los Angeles College, y solicitarla. En el caso de que no tengan una grabadora porque no la pudieron comprar o porque carecen los servicios estudiantiles fuera de la universidad el centro de enseñanza les dará los medios para que puedan llevar a cabo las tareas de ejercicios de visualización. Las clases que no son patrocinadas por E.L.A.C. pueden escribir a "Foundation, East Los Angeles College"* pidiendo información sobre cómo establecer métodos de ayuda similares.

Otros requisitos

El profesor puede pedir un trabajo o informe escrito además de los exámenes periódicos y finales. También cuando el profesor lo crea necesario, les asignará estudios independientes en el centro de enseñanza durante un período específico.

¿Qué puede esperar del profesor?

Esfuerzo y sinceridad

Su profesor ha sido seleccionado debido a su dedicación en la enseñanza y a su interés en el desarrollo de nuevos métodos educativos. Un verdadero esfuerzo de su parte harán más significativos los esfuerzos del profesor. La sinceridad comienza con el conocimiento de que ustedes pueden efectuar los cambios de actitudes que ustedes mismos bus-

*La fundación de East Los Angeles College, siendo establecida en el presente, desempeñará este papel.

*La dirección completa es:
5357 E. Brooklyn Avenue
L. A., Ca. 90022

can. Por supuesto que el profesor les proveerá los medios e instrumentos para el curso, que ustedes pueden rechazar o aceptar. El habrá cumplido con su tarea asignada al saber que ustedes han usado estos medios.

Orientación para las evaluaciones pre y post-curso

El profesor los ayudará a evaluar sus puntos débiles y sus puntos fuertes por medio de ciertas pruebas de orientación sobre actitudes y hábitos de estudio. Estas serán presentadas de tal manera que no se desanimen, lo cual sucede tan a menudo y le traen a la mente la pregunta en silencio, "debo estar yo aquí realmente". El único propósito de ponerlos a prueba es el de ayudarlos a determinar las áreas donde más necesitan ayuda y permitirles a ustedes evaluar con objetividad los progresos que han realizado durante el semestre.

Notificación inmediata en los exámenes de elección múltiple y de falso o verdadero

El profesor hará uso de una máquina para calificar exámenes de falso-verdadero o de elección múltiple, que hace posible revisar los exámenes en clase el mismo día. En la mayoría de los casos, el profesor pondrá debajo de cada pregunta del examen, el número de la página donde se encuentra la respuesta correcta para poder localizarla después de ver los resultados de la prueba y de revisarlos. Será una experiencia nueva para ustedes el darse cuenta que el examen es un medio de aprender en vez de un clavo en el ataúd de las esperanzas quebrantadas.

Una oportunidad para evaluar

Se les dará una oportunidad para evaluar cada faceta del curso y sus métodos de presentación. Su franqueza y justicia permitirán a su profesor evaluar exitosamente el esfuerzo total y darnos la posibilidad de ayudar mejor a aquéllos que vienen después. Además de anotar su progreso ustedes mismos durante el semestre, se les llamará para ayudar en la evaluación de cada ejercicio CAP hechos por la clase. Cada ejercicio de CAP será evaluado por toda la clase inmediatamente después de ser presentado. Ustedes deben sentirse orgullosos por el hecho de que, como resultado de estas evaluaciones, el curso será más eficaz para otros estudiantes. El profesor se beneficiará con estas evaluaciones a través de los resultados cuantitativos y subjetivos que son registrados por ustedes y por sus compañeros. Se les solicitará completar un formulario de evaluación de la clase(página 70), deberán dejarlo sin firmar.

La importancia de la evaluación es que ustedes son socios y contribuyentes del curso más que un recipiente pasivo que está incapacitado para influenciar los eventos y las actitudes de otras generaciones de estudiantes. No ha de importar el estado en que empezaron: ya como cosechador en los viñedos domesticados; ya como beduinos alejándose del desierto del materialismo urbano; ya como miembro de un grupo de intelectuales curiosos o como parte del simple tesoro de humanidad de la familia del barrio--ustedes habrán contribuido al más grande bienestar a través de las imágenes que el ojo de su mente creará y verá vivamente, en todos sus detalles--imágenes que ustedes sentirán actuar. Serán estas accio-

nes las que estimularán a otros a tener esperanza e imitar las acciones de ustedes. Hasta aquí ustedes no solamente contribuirán a su imagen y orgullo personal sino también a una comunidad mejor.

CAPITULO 5

SERIES DE CONSEJO AUTO-PROGRAMADO

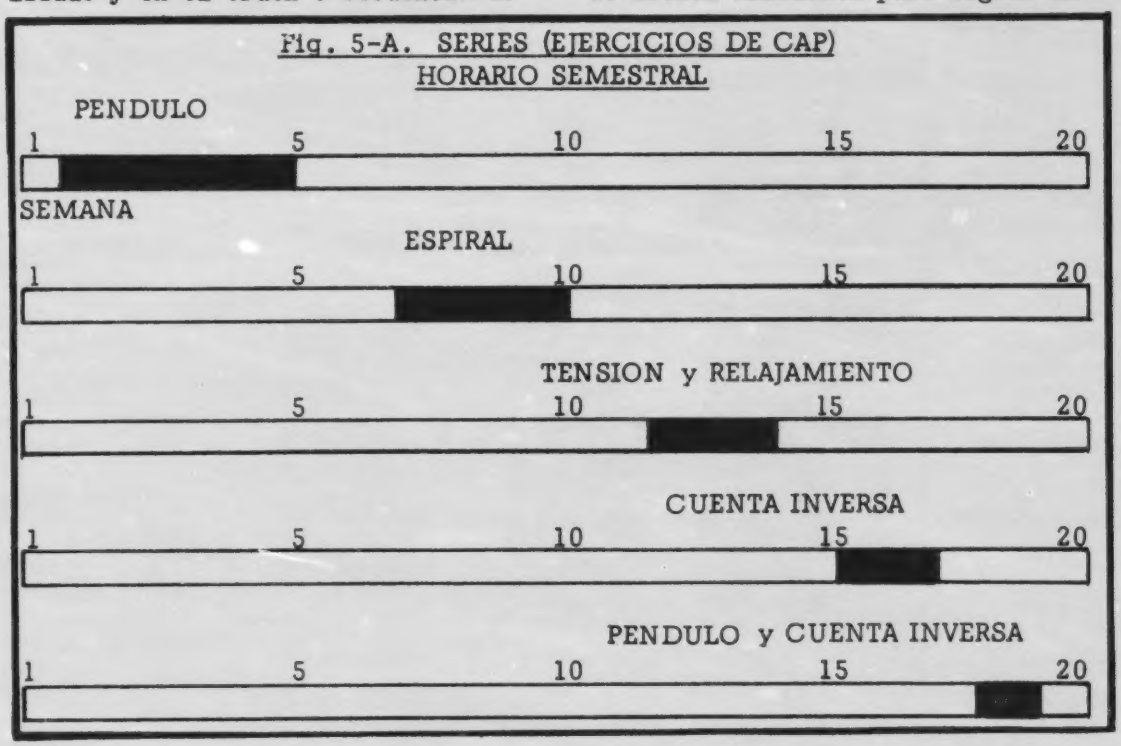
Y DE CONTROL AUTO-PROGRAMADO

Presentación de las series

En el presente los ejercicios visuales de CAP están ordenados en una secuencia taxonómica de cinco series.* Estas incluyen las series del péndulo, de la espiral, de tensión y relajamiento, de la cuenta inversa y la unión del péndulo y cuenta inversa. Son presentadas en una clase semestral en la secuencia escrita en el diagrama 5-A.

El uso de unas series particulares, aunque presentado anteriormente en una secuencia particular puede variar en la duración del tiempo utilizado y en el orden o secuencia de presentación. Las presentaciones anteriores como la de la serie del péndulo, contienen un gran número de pasos por ejercicio comparada con las presentadas después, por ejemplo, la serie de la cuenta inversa. La razón fundamental es que una vez acondicionado el sistema nervioso a responder a palabras o a adaptar sus esfuerzos de visualización a las respuestas programadas en un ejercicio, se hace más fácil contestar a las subsiguientes respuestas positivas programadas en otros ejercicios. Entonces podrán lograr la meta de visualización con menos tiempo y evidencia por medio de acción inmediata para lograr la

Fig. 5-A. SERIES (EJERCICIOS DE CAP)
HORARIO SEMESTRAL



*Esta clasificación de 5 series fue conveniente y funcional. Desde luego, se encontrará que las diferencias entre ejercicios de diferentes series es a menudo una diferencia en grado no en materia.

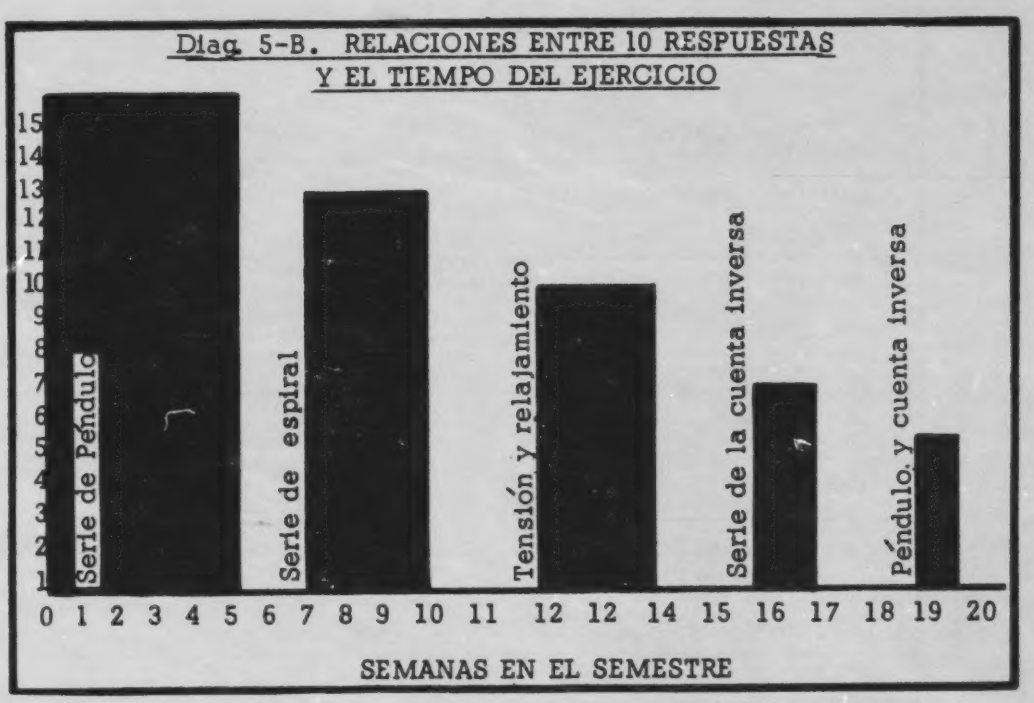
misma meta. La secuencia y el tiempo en semanas por serie presentadas anteriormente son en realidad una reflexión del programa llevado a cabo en un curso (primavera de 1972) de CAP. Ya que cada estudiante en esta clase fue ayudado con una grabadora de cartucho, con una cinta que le permitió practicar en casa todos los ejercicios de visualización excepto el de la espiral. La mayoría de los estudiantes encontraron gran ayuda en este método.

Una gráfica ideal que refleja la disminución en los pasos aparece en el diagrama 5-B.

En realidad, cada profesor debería observar estas instrucciones como referencia hasta que él pueda determinar el programa que le sea más efectivo, ayudándole a lograr el control auto-programado.

Las metas de CAP y la variación de las respuestas programadas

Se encontrará que es fácil modificar y adaptar las metas y respuestas programadas aquí escritas e interrelacionadas en cada ejercicio de acuerdo a sus propias necesidades. El número de variaciones del propósito y de las respuestas programadas intercambiables entre series es extenso, si no es infinito. Aunque este manual provee ejemplos de ejercicios y respuestas programadas con ilustraciones, no deberán ser vistas como unidades fijas e incambiables. Las combinaciones de palabras deberán ser escogidas con el mismo grado de habi-



lidad y juicio que precede a una sesión de buena enseñanza (que por la mayor parte, es presentada no en un lenguaje dactílogo, sino en combinaciones de palabras). Este es el método, discutido en otra parte de este manual, el cual está muy bien estructurado.

Las combinaciones de las series y de las respuestas programadas usadas durante el semestre pasado están registradas de acuerdo a las metas en la tabla de materias. Estas combinaciones representan solamente unas de las pocas del total que se utilizaron en semestres anteriores. Estos ejemplos fueron seleccionados para proveer ejercicios y son respuestas programadas acompañadas de una evaluación cuantitativa desde el punto de vista individual y del de toda la clase.

La selección de las respuestas programadas están basadas en la lógica y en el sentido común. Por ejemplo, los pasos reflejan un acercamiento real para alcanzar la meta señalada. Cuando una persona le está ayudando para que usted tenga una visión de sí mismo hablándole a un padre, padres con otros familiares, amigos, grupos de amigos con algunos extraños, y finalmente sus compañeros de clase, en este orden se está usando el acercamiento jerárquico. Estas contestaciones jerárquicas están relacionadas al estudio del comportamiento de un grupo de gorilas en el Africa conducida por unos antropólogos*. Primero, el grupo reaccionó como sintiéndose amenazado y retrocedió ocultándose de la vista del observador, progresivamente la distancia aceptable para observar las actividades rutinarias de los gorilas sin interrumpirlos fue disminuyendo. Finalmente, el observador fue aceptado en áreas más cercanas. El método gradual de los ejercicios de visualización se prestó fácilmente a la aproximación jerárquica.

De modo contrario, un estudiante que desea graduarse en antropología pero que teme a los gorilas, podría beneficiarse visualizando en secuencia a un pequeño gorila jugando con amigos en una escena familiar y más cercana, y finalmente, siguiendo este orden, verse mimando al gorila.

En otra forma, una respuesta programada introducida para evocar una comparación la cual está encaminada a reforzar otro paso, no deberá tener una jerarquía secundaria que pueda desviar la atención del paso principal. Por ejemplo, si la meta de un estudiante de biología fue la de vencer el temor a las ranas; la imaginación irreal del mono antropoide antes de la visión de la rana que el estudiante tiene que tocar, podría hacer aparecer a la rana menos espantosa, por lo tanto más aceptable. Los políticos utilizan este método muy a menudo pero en diferentes situaciones. Cualesquiera que sean las razones para usar estas comparaciones, pueden usarse efectivamente en ciertas situaciones.

Evidentemente, nuevas respuestas programadas, ejercicios, y series de evocación serán desarrolladas mientras que el empuje completo de la creatividad educacional se desarrolle y nuevas metas sean seleccionadas. Nótese que todas las metas incluidas en este manual se relacionan en forma directa o indirecta a esas metas mencionadas en el primer capítulo. Se sugiere que aunque las respuestas programadas puedan tocar facetas de la vida--y la vida presenta muchos problemas--las metas

* Zahl, Paul A., "Face to Face with Gorillas in Central Africa," National Geographic. Enero de 1960, 114-137.

deberán estar relacionadas en el esfuerzo educacional.

Evaluación de ejercicios de CAP

Usted deberá registrar su respuesta individual a cada pregunta programada medida por la escala de Respuesta-Concentración-Visualización(R.C.V.). Esta escala es parte del procedimiento, sección E de cada ejercicio. Usted escribirá la suma de cada ejercicio. Los ejercicios están construidos de una manera que le permitirá a cada profesor evaluar prontamente el total de respuestas de la clase para cada paso. Aunque uno debe permitir una latitud considerable para interpretar su respuesta como está indicada por las notas subjetivas y numéricas (1 al 10 por cada paso), éste provee un método conveniente para determinar los pasos que conducen a la meta representada en la mente, la cual requiere modificación en las palabras y repetición, o supresión. Sus poderes conscientes de observación minuciosa y la documentación será lo que les permitirá determinar la validez de nuestra hipótesis. En otras palabras, nuestra hipótesis dice que las palabras, arregladas y repetidas para proveer un montaje a reacción (feedback), pueden ser interpretadas numéricamente, sus efectos y la respuesta total de la clase experimentada por la clase y por el profesor, además, estas palabras pueden ser acomodadas de nuevo rápidamente en un sistema de auto-corrección para crear un cambio máximo de actitud en los participantes.

Los resultados individuales obtenidos por tres estudiantes en estos ejercicios en la primavera de 1972 en el curso de sicología-CAP están indicados por gráficas después de cada ejercicio.* Estos diagramas recuerdan a los estudiantes lo que pueden realizar a pesar de los obstáculos tales como el de haber pasado varios años sin ir a la escuela, sin habilidad para estudiar, ni vocabulario, ni confianza en sí mismo, además de tener las responsabilidades de una familia y niños que crear. Ellos se desempeñaron muy bien en la clase.

Es interesante notar que las comparaciones entre los ejercicios de CAP y el método por el cual Kimbel y Shatel (1952) midieron la auto-enseñanza son muy similares. En un estudio relacionado con esparcimiento entre los experimentos de práctica, midiendo el aprendizaje motor de sujetos que recibieron quince sesiones de 50 segundos cada una en el período de 10 días, las curvas de aprendizaje fueron determinadas por la cantidad de práctica en masa en contra de la distribuida. Mientras nosotros no podemos decir que estos tres diagramas reflejan la misma curva como el resultado del estudio de la práctica con intervalos; es tranquilizador notar que ahora es posible medir sus respuestas afectivas.

La producción de las ondas alfa del cerebro pueden ser encontradas en correlación con las curvas de contestación de CAP-R.C.V. (que se parecen a las curvas de auto-aprendizaje de Kimbel y Shatel). En cuanto a usted, como estudiante, es que usted debe sentirse tranquilo del progreso en un área que, en el pasado, ha sufrido la falta de respaldo científico. Por lo tanto, su propia gráfica no solo reflejará su propia disciplina, sino también le proveerá la evidencia del progreso en un área que por mucho tiempo fue considerada evasiva: cambio de actitud. Las notas de los resultados de RCV deberá darle la idea que usted está aprendiendo a reducir tensiones y dudas, a aumentar concentración, y a refinar sus habilidades de visualización.

*Las iniciales de estos estudiantes A.T., M.C., y E.S.

CAPITULO 6

SERIE DEL PENDULO

Resultados anticipados

La serie del péndulo es eficaz porque da a uno un montaje a reacción (feedback) visual inmediato, está respondiendo a las respuestas programadas o a las palabras del profesor o consejero. El péndulo, usado en planetarios, que nos permite la observación de los movimientos de la tierra los cuales no podríamos ver de otra manera, nos da la ventaja de exagerar los movimientos pequeños llevados a cabo por el cuerpo en respuesta a las palabras. Aunque uno sea advertido por anticipado, que esto sucede, uno generalmente estará sorprendido y estimulado por los resultados. Unos cuantos murmullos y risas resultarán por lo general después de la respuesta inicial. El recordarles la meta restablecerá el nivel de atención debido a la clase.

Para proseguir con la menor distracción uno será instruido para que se encargue de actividades mecánicas antes de comenzar a leer las instrucciones. Se les da un hilo y un sujetapapeles y se amarran para formar un péndulo. Se les pedirá que sigan al profesor mientras les lee la definición y el procedimiento que precede a cada uno de los ejercicios. Después de repasar los pasos de la "A" hasta la "E", de cada ejercicio CAP, se les recordará la naturaleza voluntaria de la actividad del ejercicio entero. Seguirá un repaso rápido de las respuestas programadas marcando la respuesta esperada del estudiante recordando que si uno rechaza uno de los pasos lo puede omitir y continuar. Uno será recordado antes y durante el ejercicio. CAP que uno tiene control completo de sus acciones y que puede parar a la hora que lo quiera hacer. Se espera que no serán agregados pasos adicionales o presentados por el profesor más que los que fueron presentados y repasados antes de la presentación.

Instrucciones que preceden a las respuestas programadas del péndulo

Descanse su mentón cómodamente en una mano y detenga el hilo entre el pulgar y el dedo índice de la otra. El péndulo no debe tocar la mesa y el hilo no debe estar enredado entre los dedos. Se supone que el péndulo será soltado en el paso No. 7. El profesor les proporcionará la uniformidad del tono seguro y reafirmante que hace que los ejercicios sean efectivos.

Cuando el ejercicio empiece, le dirán que se siente derecho pero cómodamente en la posición de "el pensador". Cuando se den las instrucciones, fije los ojos en el péndulo. Las respuestas programadas serán repetidas con frases estimulantes tales como, "usted puede reaccionar...", "nada le impedirá a usted de responder a cada paso", "usted se sentirá bien sabiendo que está respondiendo". "Ahora que ha visto como responde usted quiere continuar con el siguiente paso." "Usted está muy alerta, sintiéndose bien descansado, vea, visualice todo vivamente," son frases esparcidas a través de la presentación. "Usted tiene control completo, y debe sentirse fijándose, concentrándose en su propósito, sintiéndose seguro." Otras frases estimu-

lantes que cada profesor haya desarrollado serán repetidas para intensificar la respuesta a un paso determinado. "Usted está descansado, alerta y decidido. Como se le anticipó, usted está logrando el éxito y se siente bien, " son frases efectivas.

Se descubrió que el tiempo usado más efectivamente en cada paso es el de un minuto por paso. Este cambio de presentación puede variar. El minuto por paso se menciona aquí para darle una guía al estudiante curioso que empieza a usar este método. El error más común pero natural es el de volverse curioso de sus vecinos. El método abreviado o de la cuenta que sigue a una respuesta visualizada exitosa, tiene el propósito de darle los medios de obtener la visualización de la meta exitosamente sin la necesidad de repetir todos los pasos. Este estado concentrado de visualización de la actividad o propósito es el control auto-programado. Aunque el profesor esté contando en voz alta de 20 a 10 durante el método abreviado, es suficiente para uno tan solo contar en silencio de nuevo hasta 20 y abrir los ojos, sintiéndose alerta y confortado de acuerdo a su propia discreción. Esto generalmente tomará de veinte a cuarenta segundos, siendo que muchos estudiantes no tendrán ningún apuro en abandonar un estado de visualización concentrada y descansada.

Aunque la tendencia normal es que usted y sus compañeros discutan sobre la efectividad de ciertos pasos y sobre el placer que uno obtiene al alcanzar su propósito, uno debe anotar los resultados de respuesta-concentración-visualización al lado de cada paso en las dos copias o sea la propia y la del profesor, mientras lo tenga fresco en la mente y pueda distinguir los diferentes pasos. Después que su cuenta sea compilada en la tabla de evaluaciones de respuestas de la clase, usted puede comparar sus respuestas con las de la clase. Esto debe de ayudarle a usted a evaluar la efectividad de la serie entera con la presentación de la clase y determinar, ya sea si, es un cambio de tono de voz, presentación más lenta, o cambio de respuesta o respuestas programadas deberían ser consideradas.

Aplicación a otros ejercicios de series

El método normal que ha sido descrito para el péndulo será igualmente aplicable a otras series. El formato de la presentación, discutido previamente, puede ser cubierto adecuadamente leyendo la definición y el procedimiento.

Listas de control de las actividades y formularios del estudiante están incluidos en el capítulo 11.

Ejemplos de la serie del péndulo

Ciertos ejercicios están incluidos como ejemplos que su profesor puede utilizar si quiere. Tienen el propósito de estimular la creatividad en lugar de contener una finalidad fija. Otros ejercicios serán usados para suplementar este manual.

Copias en papel carbón de los ejercicios

El profesor pedirá que usted entregue una copia de sus resultados de RCV después de cada ejercicio para que así pueda compilar las respuestas totales de la clase

a cada paso de cada ejercicio. Usted notará que hay duplicados insertados de tal manera que le permiten a uno hacer copias de papel carbón que el profesor pedirá periódicamente.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DEL PENDULO

Definición:

El Consejo Auto-Programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen información inmediata que lleva a la concentración y visualización que permite aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

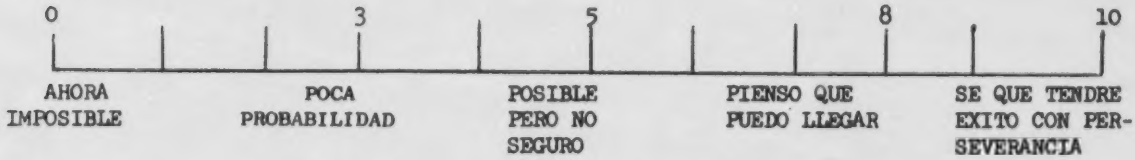
A. Cristalice la meta que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de la vacilación, etc.). Se aconseja la ayuda del profesor o consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

META: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 dependiendo de qué tan cerca se encuentra de su meta en este momento. Cero (0) indica que está muy lejos de su meta; diez (10) indica que no hay duda que puede alcanzar su objetivo, ___. Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

31A

SERIE DEL PENDULO

META: Visualizarse a sí mismo siendo felicitado por haber presentado su mejor conferencia o lección.

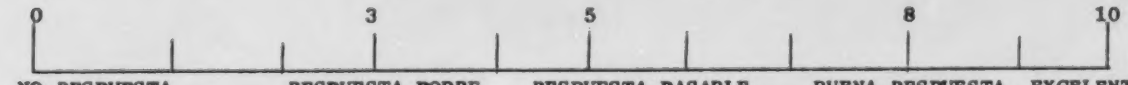
RESPUESTAS PROGRAMADAS

Comience sosteniendo un hilo de 12" pulgadas amarrado a un clip de papel (péndulo)

	SESION DE PRACTICA		
	#1	#2	#3
	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Péndulo de izquierda a derecha.	____	____	____
2. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
3. Péndulo de adelante hacia atrás.	____	____	____
4. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
5. Péndulo moviéndose en círculos.	____	____	____
6. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
7. Dedos separados como si fuesen halados por el hilo.	____	____	____
8. Dedos juntándose.			
9. Brazo extendido hacia abajo.	____	____	____
10. Vivamente imagínese calmado y feliz en un cuarto agradable de la casa.	____	____	____
11. Vivamente imagínese calmado y feliz en un aula conocida.	____	____	____
12. Vivamente imagínese preparando y presentando su mejor conferencia.	____	____	____
13. Vivamente imagínese siendo felicitado por sus compañeros.	____	____	____
14. Practique la técnica de contar (contando inversamente de 20-10) con los ojos cerrados, repitiendo la visualización de la meta.	____	____	____
15. Cuente de 10 a 20 a su propio ritmo abriendo los ojos y sintiéndose renovado.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



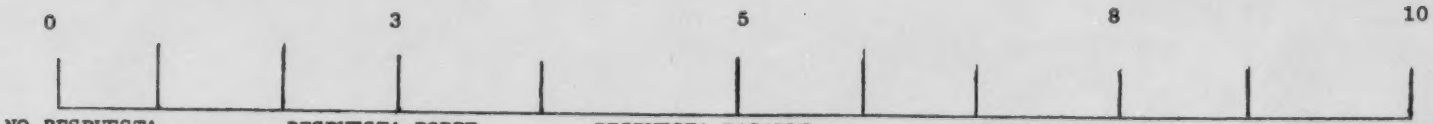
0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION(R.C.V.)

SERIE DEL PENDULO

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	R.C.V.	ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. De izquierda a derecha	____	____	____	____
2. Disminuye la velocidad	____	____	____	____
3. De atrás hacia adelante	____	____	____	____
4. Disminuye la velocidad	____	____	____	____
5. Movimiento circular	____	____	____	____
6. Disminuye la velocidad	____	____	____	____
7. Dedos separados	____	____	____	____
8. Dedos juntos	____	____	____	____
9. Brazo extendido hacia abajo	____	____	____	____
10. Imagínese un cuarto de su casa	____	____	____	____
11. Imagínese un aula	____	____	____	____
12. Preparar y presentar su mejor conferencia	____	____	____	____
13. Felicitaciones de sus compañeros	____	____	____	____
14. Cuente de 20 a 10 visualice su meta	____	____	____	____
15. Cuente de 10 a 20	____	____	____	____
TOTAL	____	____	____	____

33A

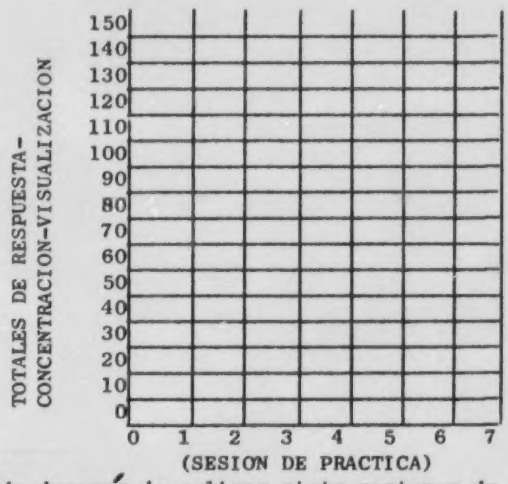


NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

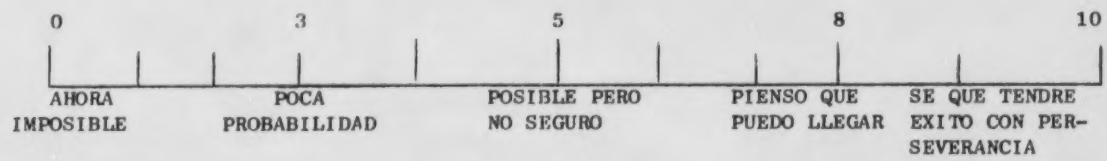
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

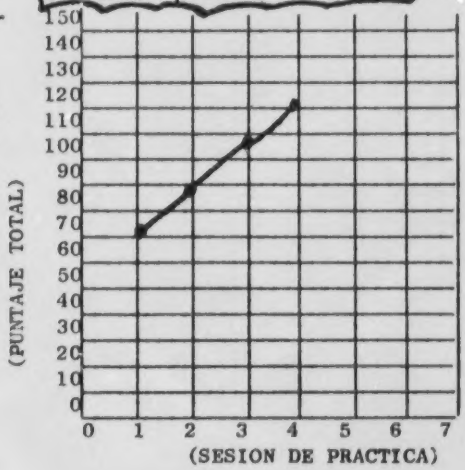
Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

SERIE DEL PENDULO

Ejemplos de respuestas de estudiantes en clases previas de CAP.

M.C.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/9/72	73
2. 3/11/72	89
3. 3/12/72	107
4. 3/15/72	120
5.	
6.	
7.	

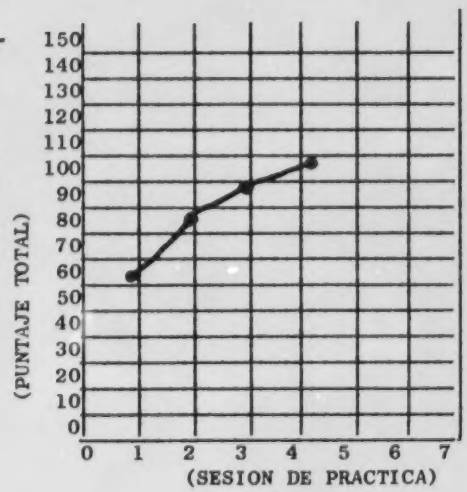


E.S.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/1/72	126
2. 3/2/72	130
3. 3/8/72	130
4. 3/4/72	133
5. 3/5/72	134
6. 3/6/72	135
7.	

A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/1/72	67
2. 3/2/72	88
3. 3/3/72	99
4. 3/4/72	105
5.	
6.	
7.	



Nombre del estudiante_____

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DEL PENDULO

Definición:

El Consejo Auto-Programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen información inmediata que lleva a la concentración y visualización que permite aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

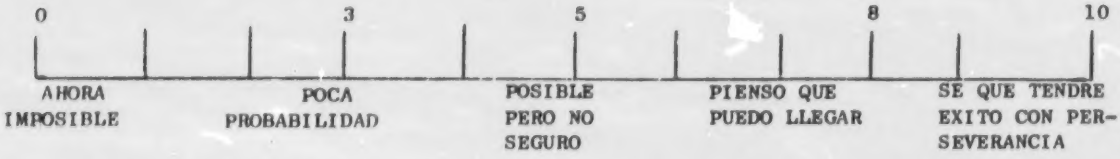
A. Cristalice la meta que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de la vacilación, etc.). Se aconseja la ayuda del Profesor o consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

META: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 dependiendo de qué tan cerca se encuentra de su meta en este momento. Cero (0) indica que está muy lejos de su meta; diez (10) indica que no hay duda que puede alcanzar su objetivo,_____. Véase la Escala Imposible-Porseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

31B

SERIE DEL PENDULO Nombre del estudiante _____

META: Visualizarse a sí mismo siendo felicitado por haber presentado su mejor conferencia o lección.

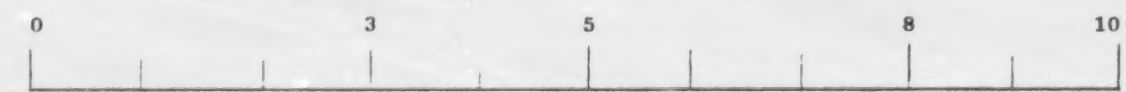
RESPUESTAS PROGRAMADAS

Comience sosteniendo un hilo de 12" pulgadas amarrado a un clip de papel (péndulo)

	SESION DE PRACTICA		
	#1	#2	#3
	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Péndulo de izquierda a derecha.	____	____	____
2. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
3. Péndulo de adelante hacia atrás.	____	____	____
4. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
5. Péndulo moviéndose en círculos.	____	____	____
6. Péndulo deteniendose.	____	____	____
7. Dedos separados como si fuesen halados por el hilo.	____	____	____
8. Dedos juntándose.	____	____	____
9. Brazo extendido hacia abajo.	____	____	____
10. Vivamente imagínese calmado y feliz en un cuarto agradable de la casa.	____	____	____
11. Vivamente imagínese calmado y feliz en un aula conocida.	____	____	____
12. Vivamente imagínese preparando y presentando su mejor conferencia.	____	____	____
13. Vivamente imagínese siendo felicitado por sus compañeros.	____	____	____
14. Practique la técnica de contar (contando inversamente de 20-10) con los ojos cerrados, repitiendo la visualización de la meta.	____	____	____
15. Cuente de 10 a 20 a su propio ritmo, abriendo los ojos y sintiéndose renovado.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

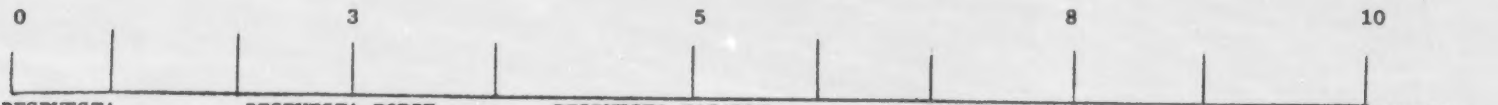
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DEL PENDULO

Nombre del estudiante _____

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	R.C.V.	ESCALA DE EFECTIVIDAD		
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. De izquierda a derecha				
2. Disminuye la velocidad				
3. De atrás hacia adelante				
4. Disminuye la velocidad				
5. Movimiento circular				
6. Disminuye la velocidad				
7. Dedos separados				
8. Dedos juntos				
9. Brazo extendido hacia abajo				
10. Imagínese un cuarto de su casa				
11. Imagínese un aula				
12. Preparar y presentar su mejor conferencia				
13. Felicitaciones de sus compañeros				
14. Cuente de 20 a 10 visualice su meta				
15. Cuente de 10 a 20				
TOTAL				

33B



NO RESPUESTA
GRAN TENSION
NO CONCENTRACION/
VISUALIZACION

RESPUESTA POBRE
MUCHA TENSION
CONCENTRACION Y
VISUALIZACION
ESCASA

RESPUESTA PASABLE
ALGO DE TENSION
CONCENTRACION Y VISUA-
LIZACION PASABLE

BUENA RESPUESTA
POCA TENSION
BUENA CONCENTRA-
CION Y VISUALIZA-
CION

EXCELENTE RESPUESTA
NINGUNA TENSION
EXCELENTE CONCENTRA-
CION/VISUALIZACION

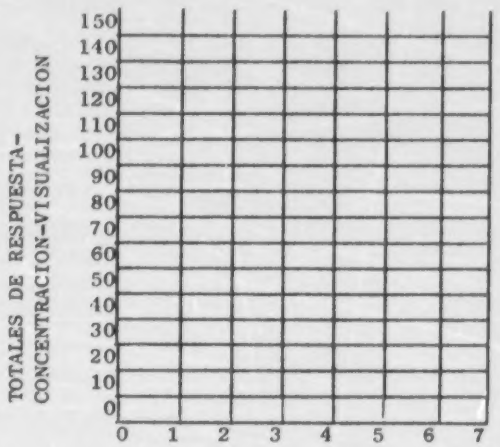
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DEL PENDULO

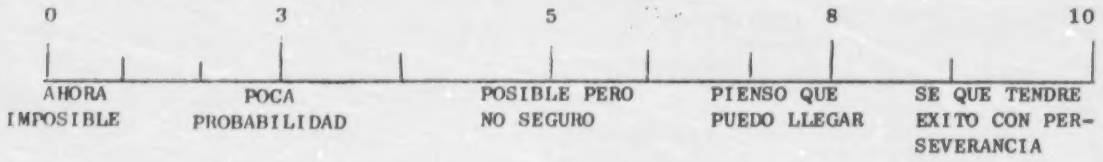
Nombre del estudiante_____

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

CAPITULO 7

SERIE DE LA ESPIRAL

Preparación para la presentación:

El profesor colocará una espiral giratoria enfrente de la clase. El uso de la espiral requiere una fuente de energía para hacerla girar. Cualquier motor pequeño como el de un tocadiscos que ya no funciona, podría ser usado. La velocidad que será usada en estos ejercicios será de 33 revoluciones por minuto. La proporción de la velocidad no será considerada un factor principal al usarse en estos ejercicios. La espiral provee un punto de enfoque donde la presentación de las respuestas programadas empezarán.

Una vez que las definiciones y los procedimientos en la planilla de las series han sido seguidos, el profesor le pedirá que tome la posición del pensador, con las manos bajo el mentón. Además le pedirá que enfoque su atención en la espiral. Una vez que el profesor ha empezado a hacer girar la espiral, usted puede principiar la repetición de las respuestas programadas. Aunque a la serie total se le da el nombre de serie de la espiral debe notarse que la espiral se usa únicamente en los primeros pasos. El monólogo continuará de la siguiente forma:

> "Enfoque su vista en la espiral. Le parecerá que está girando como torbellino. Mantenga su concentración en la espiral. Cuando enfocan los ojos en la espiral, parecerá que ésta se hace más ondeada, y conforme sus ojos se van cansando, la espiral parecerá que toma forma de un embudo largo. Vean los lados del embudo."
>
> "Tan pronto como vea la espiral en forma de embudo y se dé cuenta que las palabras tienen más sentido con cada respuesta, usted se preparará para el siguiente paso."

A este punto el profesor le pedirá que cierre los ojos. El relajamiento puede ocurrir por medio de una respiración lenta y profunda e imaginándose escenas conocidas ya mencionadas en los ejercicios del péndulo. El ejercicio podrá ser eficaz si usted mira la cabeza del profesor o al reloj cuando así se le indique. Según la dirección de los brazos de la espiral, la ilusión de aumento o disminución del tamaño será el resultado. El referirse al propósito de la respuesta programada le podría ayudar a amplificar la respuesta. Una buena transición puede ser presentada de la siguiente manera:

> "El próximo paso les convencerá mucho más de su habilidad para responder mejor a las palabras. Cuando sus ojos se encuentren cansados de estar enfocados en la espiral, y cuando se les haya indicado que el próximo paso es ver al profesor o al reloj, se sorprenderán al ver que la cabeza del profesor parece alargarse. Esto nos prueba una vez más lo poderosa que puede ser una palabra cuando

se usan todos los poderes de concentración."

"Quiero que me vean a mí o al reloj. Sabiendo que han terminado con este paso, cierren los ojos y proseguiremos con el siguiente paso."

El profesor puede variar esta secuencia al añadir color en algún punto de la espiral. Al tener la clase concentrada en un color y después pedirle que vea un pedazo de papel blanco, la mayoría de la clase verá aparecer el color complementario en el papel. El monólogo puede continuar así:

"Después de haber mirado el color en la espiral usted deberá mirar al papel blanco. El papel cambiará de color vívida y rápidamente debido a que es una reacción normal y porque ustedes están entrenando su sistema nervioso, el servo-mecanismo de Maltz, para responder bien a los pasos y a las palabras,... palabras que usted considera importantes..., palabras que le guiarán a sus metas."

Debe ponerse énfasis en que todas las respuestas programadas son basadas en fenómenos naturales. Debido a que los efectos son ampliados por las palabras e incluyen reacciones que regularmente no se encuentran; usted encontrará que la credibilidad en el método y en el profesor se acentúa.

Una explicación

A la serie de la espiral también se le puede llamar serie óptica, debido al número de ilusiones ópticas que pueden desarrollarse y utilizarse para un buen resultado. Debido a que la retina sirve como instrumento para recibir el primer estímulo visual, parcialmente toma parte en la formación de la imaginación visual. Nuestro sistema de jurado ha reconocido desde hace tiempo la posibilidad de error en lo que el ojo y el cerebro perciben en cualquier ocasión. En estos casos se reconoce que la eficacia de este tipo de series es el efecto que la combinación de palabras y respuestas programadas puedan tener en el estímulo visual que entra al ojo y la interpretación de este estímulo por el cerebro.

La cantidad del estímulo visual que entra al ojo puede cambiarse por medio de palabras. Las palabras pueden afectar al sistema automático de los músculos de los ojos, los cuales determinan si el párpado se mantiene abierto o cerrado. El mantener los ojos cerrados nos proporciona un descanso que puede ser extendido a otras partes del cuerpo por medio de palabras o de la asociación de ellas.

El mantener los ojos cerrados crea también las condiciones más apropiadas para la visualización. Esto es similar al oscurecimiento en un cine al comenzar una película. Proseguimos teniendo como base que el cerebro es el escenario, y que en una forma espléndida puede proveer la guardarropía teatral, los tramoyistas, los actores, el público, las repetidas exhibiciones de películas, además del aplauso. Las combinaciones de palabras o respuestas progra-

madas dirigen la cronología y el contenido de lo que aparece en el escenario. Si el contenido es bueno, la visión del escenario o nuestra meta de visualización, será efectiva. En este contexto, se puede decir que la palabra de respuesta programada indica el principio de la escena, dirige la disminución de las luces, el levantamiento del telón, la presentación de escenas y además provee la disminución de ruidos extremos que distraen. Esta analogía sería presentada durante el ejercicio de CAP en tono confidente.

> "Concéntrense en mis palabras, en sus palabras, en las palabras que aceptaron como suyas, palabras que le ayudarán a ver vivamente lo que la mente se dispone crear. Concéntrense en este paso y no permitan que nada intervenga con el aprovechamiento de este paso. Véanse a sí mismos vívida y confiadamente en un cuarto conocido...saboreando, oliendo,... experimentando."

Las ilusiones ópticas proveen fuentes adicionales de respuestas que podrían ser catalogadas como pasos preliminares y convincentes diseñados para motivarle a que vea la película antes de una buena exhibición. Por esta razón un total de 10 puntos a la par de la respuesta programada No. 1, no sería tan significativo como un total de 10 puntos en la respuesta programada No. 13 que es la meta. Lo que el número implica más allá de tales comparaciones es discutible. Esto puede significar, como lo implica la escala de efectividad de R.C.V., que el estudiante tuvo una excelente contestación y concentración sin esfuerzo.

Usted se dará cuenta de la clase de terminología usada en los esfuerzos que utilizan métodos similares, incluyendo el de la espiral. Esto no se propone desprestigiar otros esfuerzos, sino simplemente a utilizar la definición y formato que fue desarrollado por el personal de USTED. Debe de ser satisfactorio decir que se continuará desarrollando y extendiendo. Solo se puede especular sobre el valor que pueda tener el método y la terminología dentro de unos años. Sin embargo, aunque cientos de estudiantes han sido ayudados a desarrollarse personalmente y académicamente, ninguna queja ha sido presentada contra este segmento del programa. Tenemos que reconocer que hasta ahora nos ha servido. Este método no intenta crear una nueva casta de curanderos. Deben de relacionarse continuamente las actividades de la clase incluyendo estas series de ejercicios con las metas del curso.

Ejemplos de la serie de espiral

El concepto autodidáctico en el hogar planeado para permitir que toda la familia participe en estos ejercicios, necesita

una modificación para esta serie. Una pequeña lámpara de baterías y otros aparatos visuales están en proceso de incorporarse.

Los ejemplos siguientes reflejan una sola sesión de práctica por ejercicio. No obstante los ejercicios de la espiral fueron considerados muy eficaces por los participantes.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE ESPIRAL

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

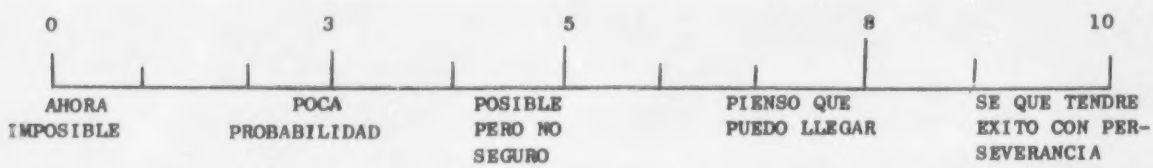
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber qué cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____. Vease la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

40A

SERIE DE ESPIRAL

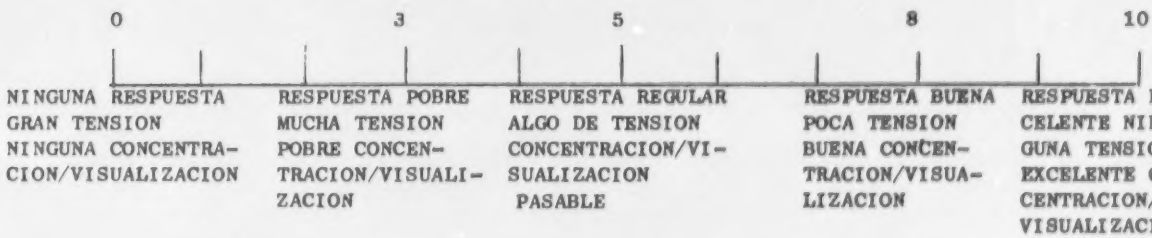
META: Visualizarse enseñando un método para mejorar la memoria.

RESPUESTAS PROGRAMADAS:

		SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
		ESCALA DE EFECTIVIDAD R.C.V. (0-10)		
1.	Una ondulación va a aparecer.			
2.	La espiral aparece para causar cambios de tamaño.			
3.	La espiral cambia a embudo, cierre los ojos.			
4.	Respiración --10 respiraciones profundas.			
5.	Visualice a su familia en una habitación familiar.			
6.	Usted está hablando de E.P.L.R.R. (S.Q.3R)			
7.	Visualice la discusión de una Encuesta.			
8.	Visualice la discusión de Preguntas.			
9.	Respondiendo a la pregunta del Sistema Solar, Mervt Marj Sunep.			
10.	Respondiendo a la pregunta de la luz solar; Roy G. Biv.			
11.	Respondiendo a la pregunta de usted: WKPCOFGS			
12.	Visualice la discusión de Lectura.			
13.	Visualice la discusión de Re-expresión.			
14.	Visualice la discusión de Repaso.			
15.	20-10 manera abreviada de visualizar (lenta, respirando), 10-20 alerta, sin tensión.			
	TOTAL			

E. Evaluación de su programa.

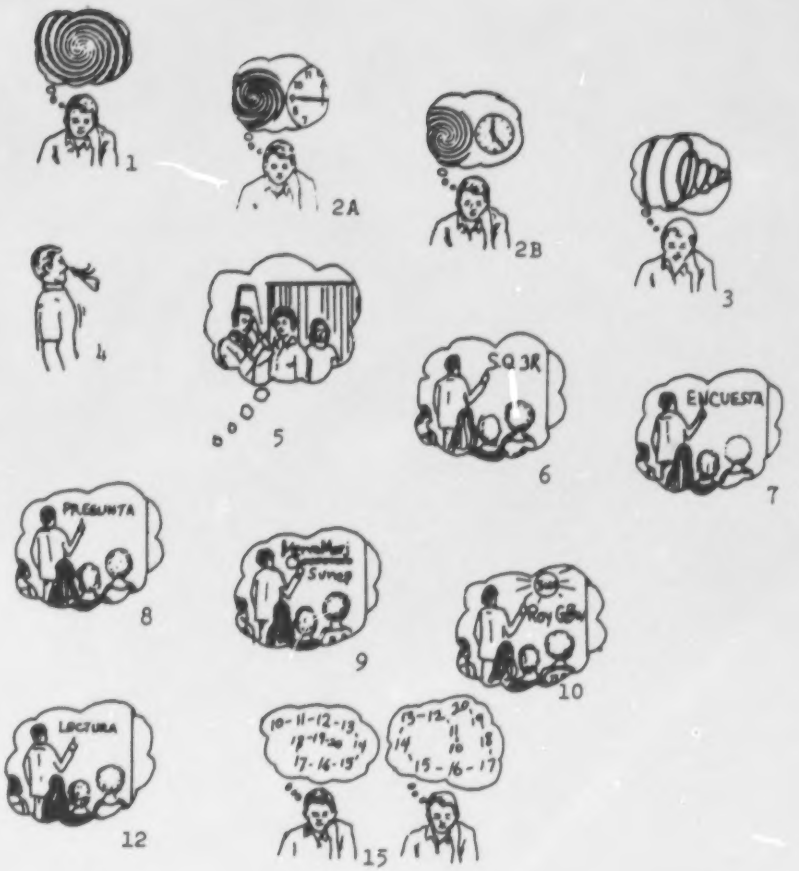
1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted creyó responder. Use una escala de 0-10 donde 0 significa que no hubo ninguna respuesta y 10 significa que respondió con fuerza y vigor.

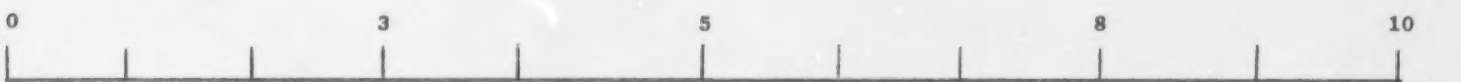


ESCALA DE EFECTIVIDAD RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE ESPIRAL

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.				
Respuestas Programadas				
1. Ondulaciones.	___	___	___	___
2. La espiral causa cambios en tamaño.	___	___	___	___
3. Embudo, ojos cerrados	___	___	___	___
4. 10 respiraciones profundas.	___	___	___	___
5. Familia en un cuarto familiar.	___	___	___	___
6. Plática sobre SQ3R (E.P.L.2R)	___	___	___	___
7. Discusión sobre la Encuesta.	___	___	___	___
8. Discusión sobre Preguntas	___	___	___	___
9. Sistema solar Mervt Marj Sunep.	___	___	___	___
10. La luz del sol ROY G. BIV.	___	___	___	___
11. Usted, WKPCOFGS.	___	___	___	___
12. Discusión sobre la Lectura.	___	___	___	___
13. Discusión sobre la Re-expresión.	___	___	___	___
14. Discusión sobre el Repaso.	___	___	___	___
15. 20-10, objetivo; 10-20 alerta, sin tensión.	___	___	___	___
TOTAL	___	___	___	___





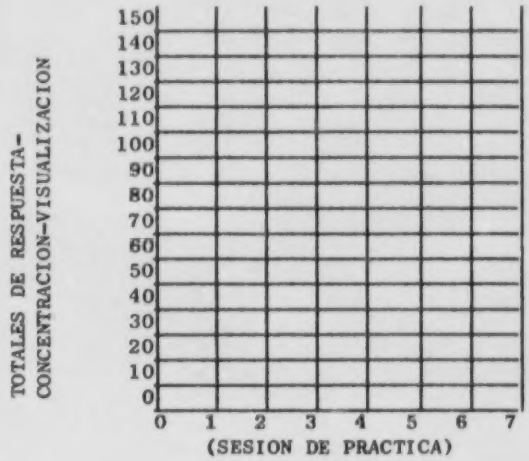
SIN RESPUESTA	RESPUESTA POBRE	RESPUESTA PASABLE	BUENA RESPUESTA	EXCELENTE RESPUESTA
GRAN TENSION	MUCHA TENSION	ALGUNA TENSION	POCA TENSION	NADA DE TENSION
NADA DE CONCENTRACION	CONCENTRACION Y	CONCENTRACION Y VI-	BUENA CONCENTRACION	EXCELENTE CONCENTRA-
NI VISUALIZACION	VISUALIZACION POBRE	SUALIZACION PASABLE	Y VISUALIZACION	CION Y VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.

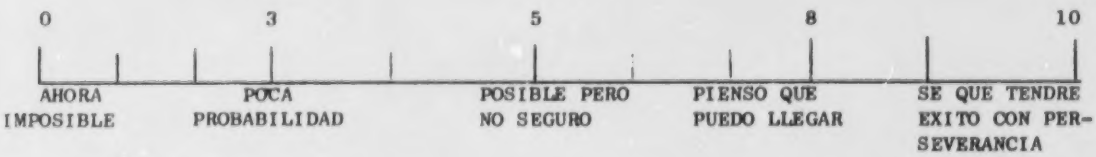
SERIE DE ESPIRAL

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

East Los Angeles College

Nombre del estudiante_____

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE ESPIRAL

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

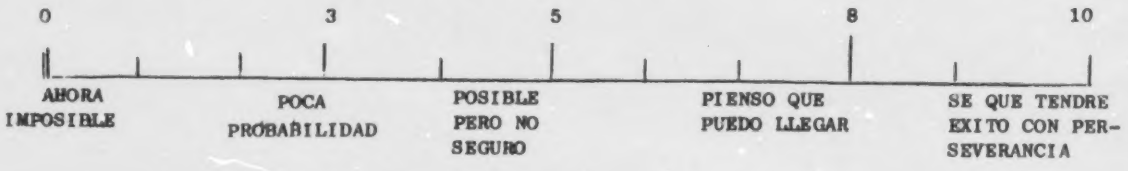
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber qué cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____. Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

40B

Nombre del estudiante _____

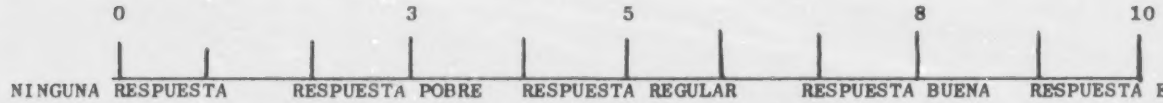
SERIE DE ESPIRAL

META: Visualizarse enseñando un método para mejorar la memoria. SESION DE PRACTICA

RESPUESTAS PROGRAMADAS:	#1 ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)	#2 R.C.V.	#3
1. Una ondulación va a aparecer.			
2. La espiral parece causar cambios de tamaño.			
3. La espiral cambia a embudo, cierre los ojos.			
4. Respiración -- 10 respiraciones profundas.			
5. Visualice a su familia en una habitación familiar.			
6. Usted está hablando de E.P.L.R.R. (S.Q.3R)			
7. Visualice la discusión de una Encuesta.			
8. Visualice la discusión de Preguntas.			
9. Respondiendo a la pregunta del Sistema Solar, Mervt Marj Sunep.			
10. Respondiendo a la pregunta de la luz solar; Roy G. Biv.			
11. Respondiendo a la pregunta de usted: WKPCOFGS			
12. Visualice la discusión de Lectura.			
13. Visualice la discusión de Re-expresión.			
14. Visualice la discusión de Repaso.			
15. 20-10 manera abreviada de visualizar (lenta, respirando), 10-20 alerta, sin tensión.			
TOTAL			

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted creyó responder. Use una escala de 0-10 donde 0 significa que no hubo ninguna respuesta y 10 significa que respondió con fuerza y vigor.



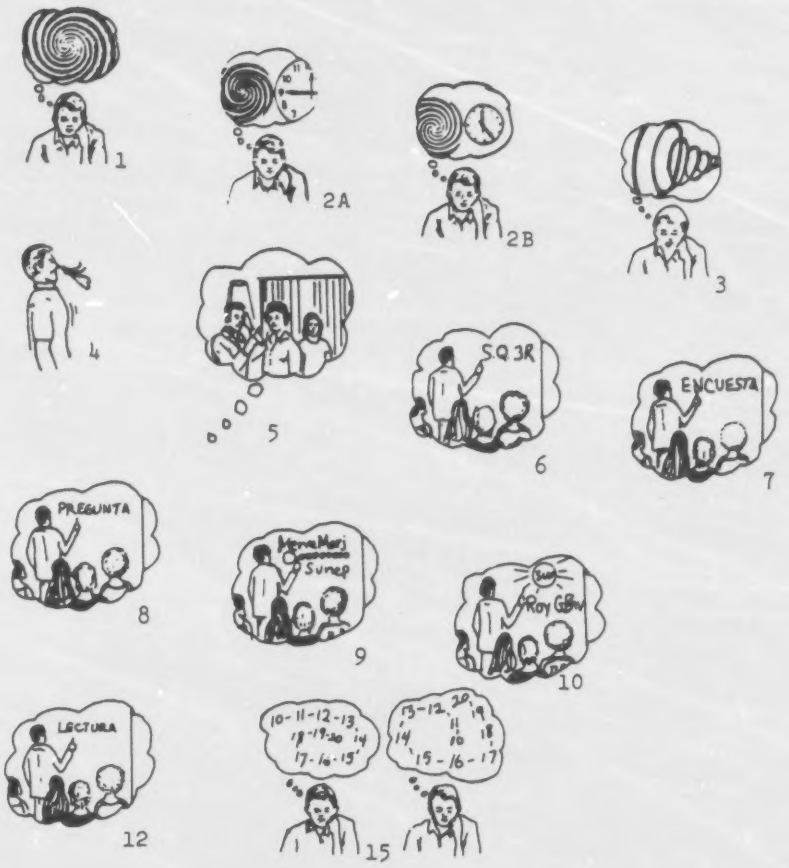
0	3	5	8	10
NINGUNA RESPUESTA GRAN TENSION NINGUNA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POBRE CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA REGULAR ALGO DE TENSION CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	RESPUESTA BUENA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/VISUÁLIZACION	RESPUESTA EXCELENTE NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/ VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE ESPIRAL

Nombre del estudiante _____

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.				
Respuestas Programadas				
1. Ondulaciones.	____	____	____	____
2. La espiral causa cambios en tamaño.	____	____	____	____
3. Embudo, ojos cerrados.	____	____	____	____
4. 10 respiraciones profundas.	____	____	____	____
5. Familia en un cuarto familiar.	____	____	____	____
6. Plática sobre SQ3R (E.P.L.2R)	____	____	____	____
7. Discusión sobre la Encuesta.	____	____	____	____
8. Discusión sobre Preguntas.	____	____	____	____
9. Sistema solar Mervt Marj Sunep.	____	____	____	____
10. La luz del sol ROY G. BIV.	____	____	____	____
11. Usted, WKPCOFGS.	____	____	____	____
12. Discusión sobre la Lectura.	____	____	____	____
13. Discusión sobre la Re-expresión.	____	____	____	____
14. Discusión sobre el Repaso.	____	____	____	____
15. 20-10, objetivo; 10-20 alerta, sin tensión.	____	____	____	____
TOTAL	====	====	====	====



42B

0 — 3 — 5 — 8 — 10

SIN RESPUESTA GRAN TENSION NADA DE CONCENTRACION NI VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION POBRE	RESPUESTA PASABLE ALGUNA TENSION CONCENTRACION Y VI- SUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NADA DE TENSION EXCELENTE CONCENTRA- CION Y VISUALIZACION

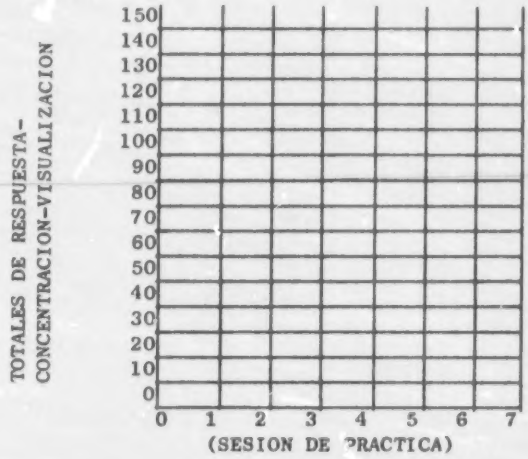
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.

SERIE DE ESPIRAL

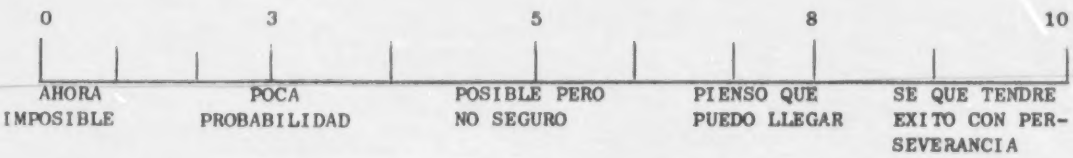
Nombre del estudiante _____

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta. _____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

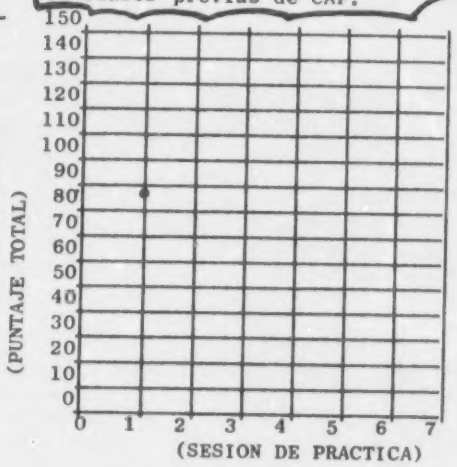
Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

SERIE DE ESPIRAL

M.C.

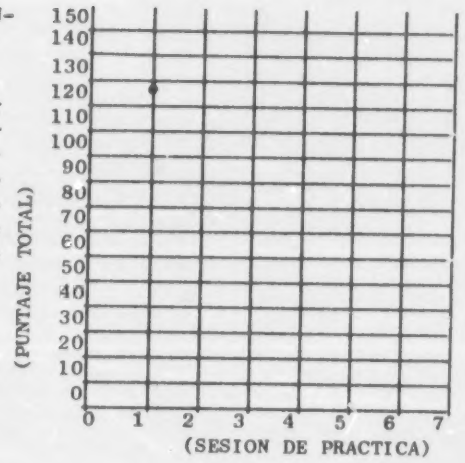
FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	88
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Ejemplos de respuestas de estudiantes en clases previas de CAP.



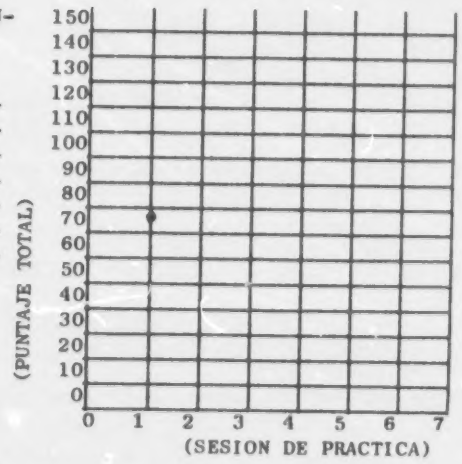
E.S.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	125
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	75
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



CAPITULO 8

LA SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Presentación

Esta serie representa una seguridad en las respuestas programadas que dan énfasis a la actividad muscular. Es obvia la superposición de la actividad de las respuestas programadas con la otra serie. Como indicamos, la diferencia entre las series es a menudo una cuestión de graduación. La reducción en la variedad de ejercicios que requieren suplementos mecánicos está relacionada con el método general de hacer que las habilidades del estudiante recientemente adquiridas, sean independientes de la necesidad de materiales externos.

El mismo formato y método de presentación descritos en las series anteriores se aplican en ésta. El profesor los guiará a través de los diferentes ejercicios y además les aclarará las respuestas programadas abreviadas.

Ejemplos de la serie de tensión y relajamiento

Estos dos ejercicios (ejemplos) fueron utilizados a mediados del semestre de la primavera de 1971. En estos momentos, usted se encontrará solicitando ejercicios que lo conduzcan a la meta principal más rápidamente. Su profesor presentará diferentes combinaciones dentro del mismo formato y durante el semestre.

Esta serie permite incluir ciertas actividades básicas relacionadas al yoga, el término hindú que quiere decir unión o yugo (poner juntos). Se refiere a la unión de la concentración de la mente en alguna verdad central. Sin embargo, la necesidad de disciplina ha sido descrita por Jess Stearns (1) para explicar el porqué ciertos adolescentes fallaron y no se beneficiaron con ciertos ejercicios.

"Ellos se paraban sobre sus hombros, y en vez de mantener quietas las piernas, las movían y se reían como locos. No tenían la menor idea de lo que estábamos tratando de llevar a cabo".

¿No podían haber adquirido disciplina por medio de la práctica?... "Yo así lo creí al principio. Pero me vi obligado a darme cuenta que el yoga es solamente para personas que han tenido alguna disciplina en su vida."

"La combinación de ejercicios no era importante siempre y cuando todas las áreas del cuerpo fueran afectadas. En lo que respecta al yoga, no era precisamente una serie de ejercicios, sino un principio de ejercicio, el cual requiere concentración, superestiramiento y movimientos controlados deliberadamente--todos visualizados en la mente".

Mientras la necesidad de disciplina es similar con el CAP, la meta está bien definida antes que comience la actividad.

(1) Yoga, Juventud y Reencarnación, Doubleday and Company, Nueva York, 1965.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reaccion inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

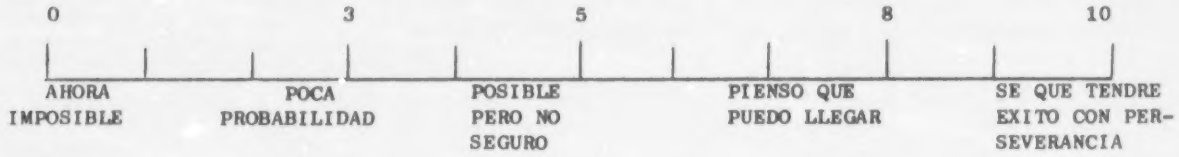
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____ Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

46A

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

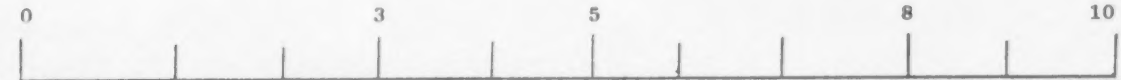
OBJETIVO: Imagínese tomando el Examen Estatal con todo éxito.

RESPUESTAS PROGRAMADAS:

	#1	#2	#3
	SESIONES DE PRACTICA		
	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Sentado ponga los pies directamente en el piso, las manos en las rodillas, cierre los ojos poco a poco, ponga los músculos en tensión y luego relájelos.	____	____	____
2. Respire despacio unas 10 o 15 veces expandiendo el estómago mientras inhala y luego exhale poco a poco.	____	____	____
3. Visualice los dedos y las manos sintiendo una cálida, suave y relajadora sensación.	____	____	____
4. Imagínese y sienta la misma sensación llegando a las muñecas, antebrazos y bíceps.	____	____	____
5. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a los hombros, cuello y cabeza.	____	____	____
6. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a la espalda, el pecho y el estómago.	____	____	____
7. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a las caderas, los muslos, pantorrillas y pies.	____	____	____
8. Sostenga la cabeza con la mano en el mentón. Su cuerpo está completamente relajado, y como reacción a cada número del 20 al 10 obtendrá un estado mental mucho más concentrado.	____	____	____
9. Imagínese sintiéndose muy bien por haber completado con éxito las metas de estudiar efectiva y provechosamente y de tomar los exámenes con todo éxito.	____	____	____
10. Imagínese en la Arena Deportiva de Long Beach. Mientras camina alrededor y dentro del edificio, usted puede visualizar en totalidad todas las cosas que le rodean.	____	____	____
11. Imagínese lleno de confianza al tomar el examen porque usted está completamente descansado, ha repasado y se ha examinado en la materia, como también ha anticipado algunas de las preguntas del examen.	____	____	____
12. Imagínese sentado adentro de la Arena Deportiva con el examen enfrente. Usted esta listo para empezar. Al estar calmado y alerta usted puede reconocer con poco esfuerzo las respuestas.	____	____	____
13. Imagínese sintiéndose muy complacido por haber terminado el examen a tiempo y por haber podido revisarlo antes de entregarlo.	____	____	____
14. Imagínese muy contento y premiándose a sí mismo por haber tomado el Examen Estatal con todo éxito.	____	____	____
15. Como reacción a cada número del 10 al 20 usted abrirá los ojos poco a poco sintiéndose alerta y con la mente despejada, descansado y relajado, más contento y mejor que nunca.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

SESION DE PRACTICA

	#4	#5	#6	#7
1. Cierre los ojos; los músculos en tensión.				
2. 10-15 respiraciones "inflando el estómago"				
3. Relaje los dedos.				
4. Tóquese las muñecas, antebrazos y bíceps.				
5. Tóquese los hombros, cuello y cabeza.				
6. Tóquese la espalda, pecho y estómago.				
7. Tóquese las caderas, muslos, pantorrillas y pies.				
8. Ponga la mano bajo el menton. Relajado, 20-10.				
9. Siéntase bien al tomar los examenes.				
10. En la arena deportiva de Long Beach. Entre e imagínese todo adentro.				
11. Seguro, tomando el examen, descansado.				
12. Dentro de la arena deportiva con el examen enfrente.				
13. Sintiéndose complacido termine el examen, revíselo.				
14. Contento de haber tomado el examen estatal.				
15. Cuente de 10-20, abra los ojos, sintiéndose alerta, descansado y muy contento.				
TOTALES				

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.
(0-10)

PASOS:

1-7

8

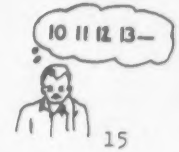
9

10

11-12

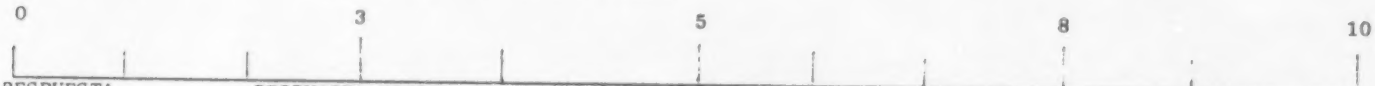
13

14



15

48A



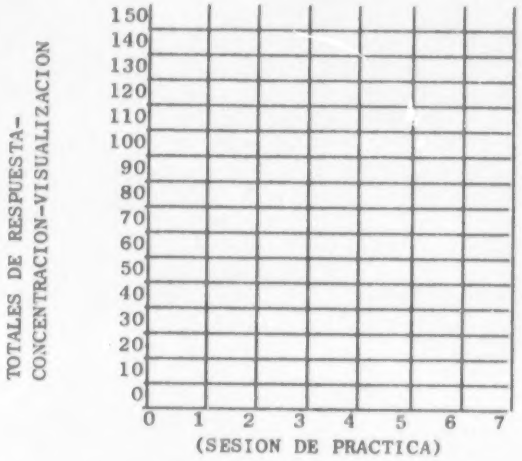
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta. _____

ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

OBJETIVO: Imagínese que disfruta con éxito de sus estudios.

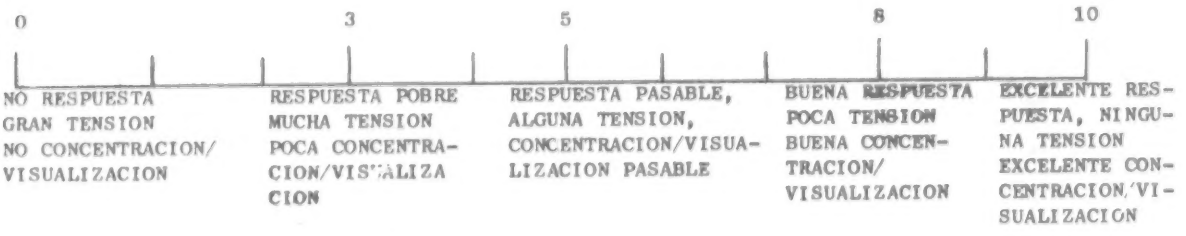
	SESION DE PRACTICA		
	#1	#2	#3
R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)			

RESPUESTAS PROGRAMADAS

1.	Palmas de las manos juntas.	____	____	____
2.	Respire más rápido, mantenga los ojos fijos en los dedos pulgares.	____	____	____
3.	Separe las manos, vea dentro del túnel.	____	____	____
4.	Cierre los ojos, imagínese caminando a través del túnel....cuente los pasos.	____	____	____
5.	Ponga las manos en el mentón, siéntase relajado.	____	____	____
6.	Saliendo del túnel a la cálida luz del sol.	____	____	____
7.	Imagínese tomando una bebida antes del relajamiento.	____	____	____
8.	Imagínese en el lugar favorito de estudio en casa.	____	____	____
9.	Visualice todas las cosas necesarias para el estudio (la mesa, silla, lámpara, libros, apuntes, papel, etc.)	____	____	____
10.	Imagínese seguro al aproximarse el tiempo del estudio (porque usted se da cuenta de que cada vez que estudia aumenta la cantidad total del conocimiento que ha obtenido).	____	____	____
11.	Imagínese tranquilo, ansioso y alerta mientras estudia (usted está en tal estado de ánimo porque se da cuenta que ha hecho todas la preparaciones necesarias.)	____	____	____
12.	Imagínese terminando el estudio con todo éxito; (se sentirá contento de lo que ha logrado y se da cuenta que el mayor esfuerzo fue al empezar.	____	____	____
13.	Imagínese tomando un descanso; (usted se premiará a sí mismo por haber estudiado en forma eficaz y provechosa).	____	____	____
14.	FORMA BREVE: Como reacción a cada número del 20 al 10, su mente y pensamientos se concentran más y más al imaginarse una vez más las escenas anteriores como reacción a los pasos del 8 al 13.	____	____	____
15.	Como reacción a cada número del 10 al 20, su mente alcanza más y más relajamiento y sus ojos se abrirán al darse cuenta de lo descansado, alerta y contento que se siente.	____	____	____
	TOTAL	====	====	====

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.

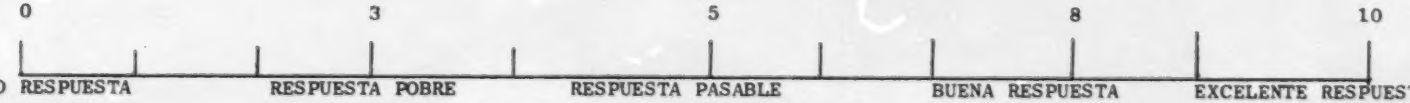


ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)			
1. Palmas juntas	___	___	___	___
2. Respirando, ojos fijos en los dedos pulgares.	___	___	___	___
3. Abra las palmas formando un túnel.	___	___	___	___
4. Cierre los ojos, camine a través del túnel.	___	___	___	___
5. Manos en el mentón, relajado.	___	___	___	___
6. Camine hacia la cálida luz del sol.	___	___	___	___
7. Tome una bebida, relajándose.	___	___	___	___
8. El lugar favorito para estudiar en su casa.	___	___	___	___
9. Imagínese las cosas necesarias para estudiar (mesa, etc).	___	___	___	___
10. Seguro en sus estudios.	___	___	___	___
11. Ansioso y alerta al estudiar.	___	___	___	___
12. Terminando los estudios con éxito.	___	___	___	___
13. Tomando un descanso de recompensación.	___	___	___	___
14. FORMA BREVE: 20-10 cuenta inversa	___	___	___	___
15. 10-20, abra los ojos descansado y contento.	___	___	___	___
TOTAL	___	___	___	___

51A



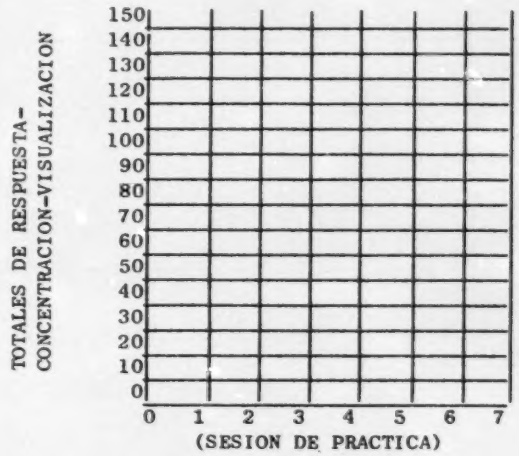
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUA- LIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRA- CION Y VISUALIZA- CION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRA- CION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

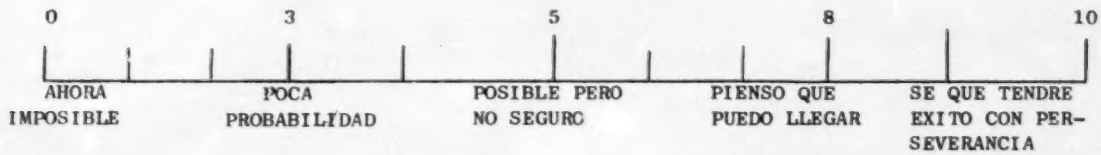
SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

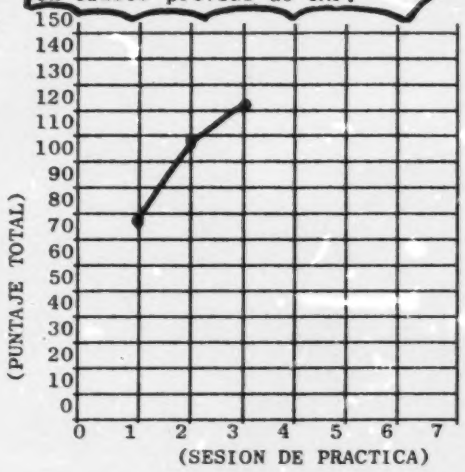
Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Ejemplos de respuestas de estudiantes en clases previas de CAP.

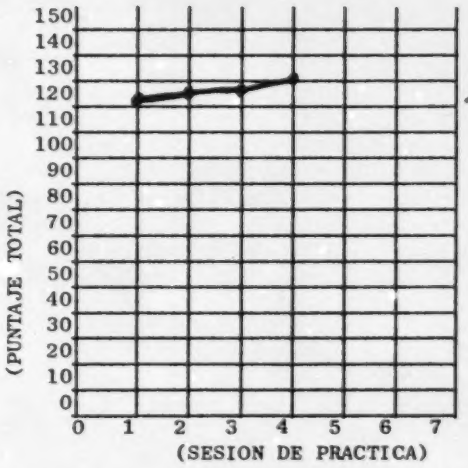
M.C.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/5/72	79
2. 4/12/72	109
3. 4/13/72	123
4.	
5.	
6.	
7.	



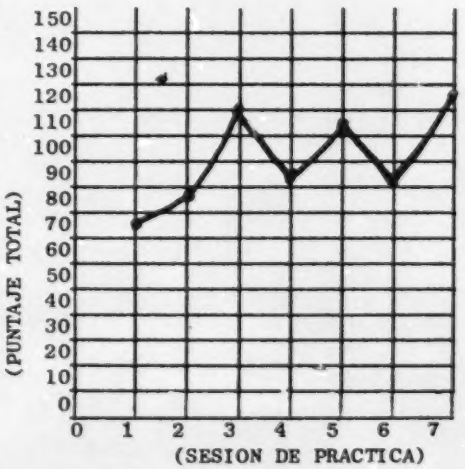
E.S.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/5/72	120
2. 4/12/72	124
3. 4/13/72	125
4. 4/14/72	130
5.	
6.	
7.	



A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/5/72	77
2. 4/12/72	85
3. 4/13/72	120
4. 4/14/72	95
5. 4/15/72	115
6. 4/16/72	95
7. 4/17/72	124



East Los Angeles College

Nombre del estudiante_____

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

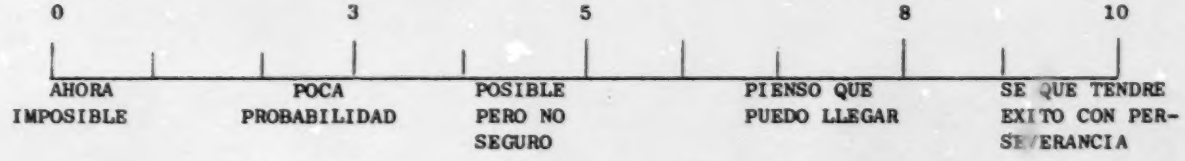
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____. Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios, orientados hacia un objetivo, que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

46B

Nombre del estudiante _____

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

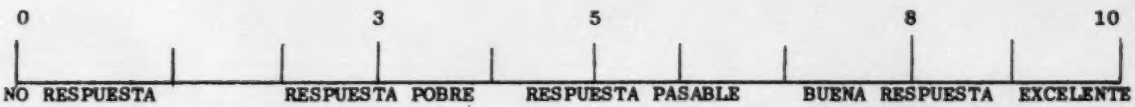
OBJETIVO: Imagínese tomando el Examen Estatal con todo éxito.

RESPUESTAS PROGRAMADAS:

	SESIONES DE PRACTICA R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
	#1	#2	#3
1. Sentado ponga los pies directamente en el piso las manos en las rodillas, cierre los ojos poco a poco, ponga los músculos en tensión y luego relájelos.	____	____	____
2. Respire despacio unas 10 o 15 veces expandiendo el estómago mientras inhala y luego exhale poco a poco.	____	____	____
3. Visualice los dedos y las manos sintiendo una cálida, suave y relajadora sensación.	____	____	____
4. Imagínese y sienta la misma sensación llegando a las muñecas, antebrazos y bíceps.	____	____	____
5. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a los hombros, cuello y cabeza.	____	____	____
6. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a la espalda, el pecho y el estómago.	____	____	____
7. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a las caderas, los muslos, pantorrillas y pies.	____	____	____
8. Sostenga la cabeza con la mano en el mentón. Su cuerpo está completamente relajado, y como reacción a cada número del 20 al 10 obtendrá un estado mental mucho más concentrado.	____	____	____
9. Imagínese sintiéndose muy bien por haber completado con éxito las metas de estudiar efectiva y provechosamente y de tomar los exámenes con todo éxito.	____	____	____
10. Imagínese en la Arena Deportiva de Long Beach. Mientras camina alrededor y dentro del edificio, usted puede visualizar en totalidad todas las cosas que le rodean.	____	____	____
11. Imagínese lleno de confianza al tomar el examen porque usted esta completamente descansado, ha repasado y se ha examinado en la materia, como también ha anticipado algunas de las preguntas del examen.	____	____	____
12. Imagínese sentado adentro de la Arena Deportiva con el examen enfrente. Usted está listo para empezar. Al estar calmado y alerta usted puede reconocer con poco esfuerzo las respuestas.	____	____	____
13. Imagínese sintiéndose muy complacido por haber terminado el examen a tiempo y por haber podido revisarlo antes de entregarlo.	____	____	____
14. Imagínese muy contento y premiándose a sí mismo por haber tomado el Examen Estatal con todo éxito.	____	____	____
15. Como reacción a cada número del 10 al 20 usted abrirá los ojos poco a poco sintiéndose alerta y con la mente despejada, descansado y relajado, más contento y mejor que nunca.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



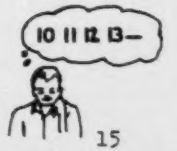
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

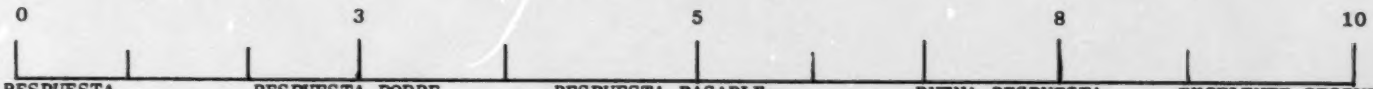
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Nombre del estudiante_____

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)				
PASOS:				
1. Cierre los ojos; los músculos en tensión.				
2. 10-15 respiraciones "inflando el estómago"				
3. Relaje los dedos.				
4. Tóquese las muñecas, antebrazos y bíceps.				
5. Tóquese los hombros, cuello y cabeza.				
6. Tóquese la espalda, pecho y estómago.				
7. Tóquese las caderas, muslos, pantorrillas y pies.				
8. Ponga la mano bajo el menton. Relajado, 20-10.				
9. Siéntase bien al tomar los exámenes.				
10. En la arena deportiva de Long Beach. Entre e imagínese todo adentro.				
11. Seguro, tomando el examen, descansado.				
12. Dentro de la arena deportiva con el examen enfrente.				
13. Sintiéndose complacido termine el examen, revíselo.				
14. Contento de haber tomado el examen estatal.				
15. Cuente de 10-20, abra los ojos, sintiéndose alerta, descansado y muy contento.				
TOTALES				





NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

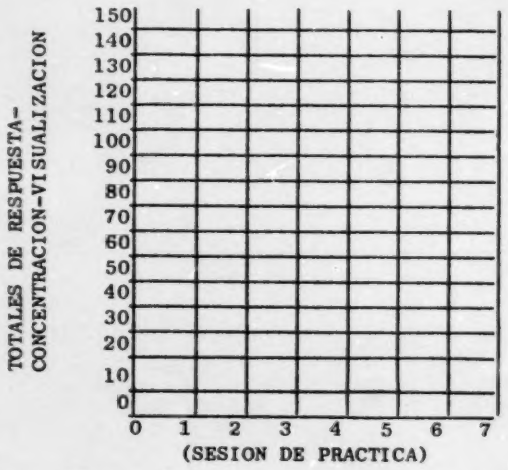
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

48B

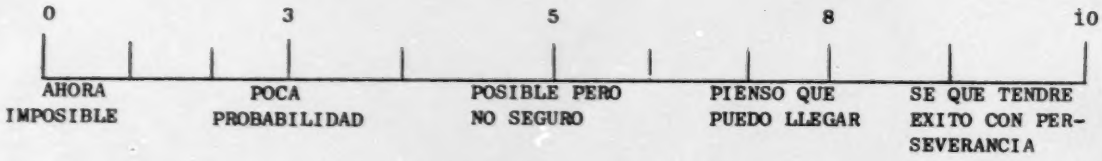
SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO Nombre del estudiante_____

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La grafica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

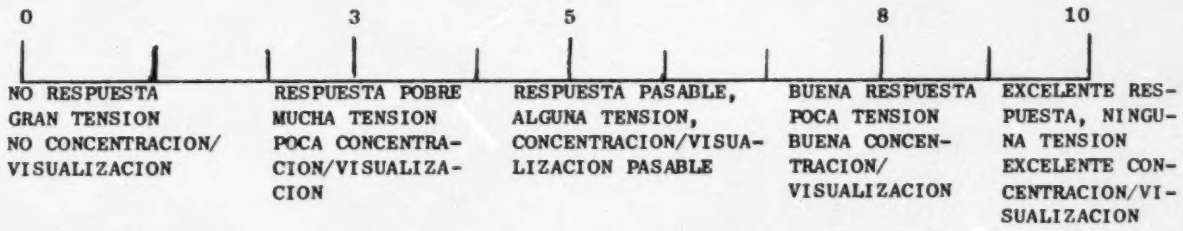
Nombre del estudiante_____

OBJETIVO: Imagínese que disfruta con éxito de sus estudios.

	SESION DE PRACTICA		
	#1	#2	#3
RESPUESTAS PROGRAMADAS	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Palmas de las manos juntas.			
2. Respire más rápido, mantenga los ojos fijos en los dedos pulgares.			
3. Separe las manos, vea dentro del túnel.			
4. Cierre los ojos, imagínese caminando a través del túnel....cuente los pasos.			
5. Ponga las manos en el mentón, siéntase relajado.			
6. Saliendo del túnel a la cálida luz del sol.			
7. Imagínese tomando una bebida antes del relajamiento.			
8. Imagínese en el lugar favorito de estudio en casa.			
9. Visualice todas las cosas necesarias para el estudio (la mesa, silla, lámpara, libros, apuntes, papel, etc.)			
10. Imagínese seguro al aproximarse el tiempo del estudio (porque usted se da cuenta de que cada vez que estudia aumenta la cantidad total del conocimiento que ha obtenido).			
11. Imagínese tranquilo, ansioso y alerta mientras estudia (usted esta en tal estado de ánimo porque se da cuenta que ha hecho todas la preparaciones necesarias.)			
12. Imagínese terminando el estudio con todo éxito; (se sentirá contento de lo que ha logrado y se da cuenta que el mayor esfuerzo fue al empezar.			
13. Imagínese tomando un descanso; (usted se premiará a sí mismo por haber estudiado en forma eficaz y provechosa).			
14. FORMA BREVE: Como reacción a cada número del 20 al 10, su mente y pensamientos se concentran más y más al imaginarse una vez más las escenas anteriores como reacción a los pasos del 8 al 13.			
15. Como reacción a cada número del 10 al 20, su mente alcanza más y más relajamiento y sus ojos se abrirán al darse cuenta de lo descansado, alerta y contento que se siente.			
TOTAL			

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Nombre del estudiante_____

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)			
1. Palmas juntas				
2. Respirando, ojos fijos en los dedos pulgares.				
3. Abra las palmas formando un túnel.				
4. Cierre los ojos, camine a través del túnel.				
5. Manos en el mentón, relajado.				
6. Camine hacia la cálida luz del sol.				
7. Tome una bebida, relajándose.				
8. El lugar favorito para estudiar en su casa.				
9. Imagínese las cosas necesarias para estudiar (mesa, etc).				
10. Seguro en sus estudios.				
11. Ansioso y alerta al estudiar.				
12. Terminando los estudios con éxito.				
13. Tomando un descanso de recompensación.				
14. FORMA BREVE: 20-10 cuenta inversa				
15. 10-20, abra los ojos descansado y contento.				
TOTAL				

51B

0 — 3 — 5 — 8 — 10

NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION Y VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION Y VISUALIZACION

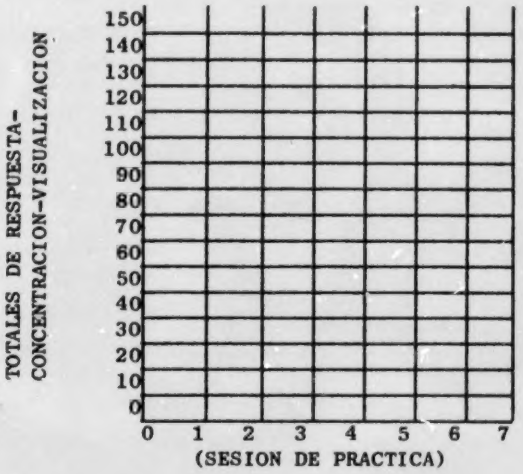
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

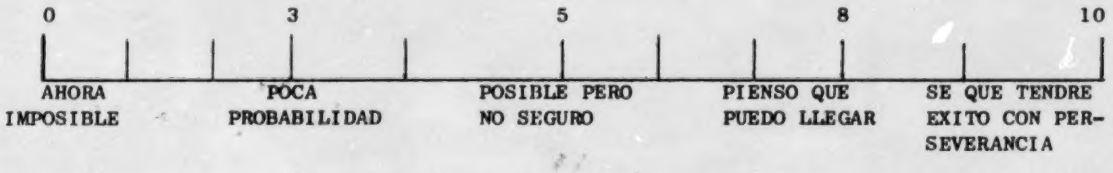
Nombre del estudiante_____

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

CAPITULO 9

SERIE DE LA CUENTA INVERSA

Presentación

El profesor proseguirá directamente a contar con el deseo de ayudarle a conseguir su objetivo. Hasta ahora, ustedes ya han practicado la forma de obtener su objetivo después de cada una de las series anteriores. A este nivel del curso ustedes necesitarán poco esfuerzo para responder a las palabras. La selección de respuestas programadas varía de acuerdo con la necesidad.

El ejercicio de la cuenta inversa provisto como un ejemplo fue desarrollado con el propósito de suplementar y modificar la tarea en Studying Effectively.* El tiempo total que se llevó el ejercicio(contestando el examen No. 2 con confianza) fue de aproximadamente 7 minutos. La cuenta y el monólogo prosiguió así:

> "20 - 19 - 18 - usted está alerta, se siente seguro - 17 - 16. Ahora concéntrese en sentir confianza en sí mismo como lo ha experimentado anteriormente. Imagínese que escribe 'yo tengo la capacidad' ...15 - 14, etc."

No es aconsejable que este ejercicio sea utilizado hasta que usted haya tenido la oportunidad de practicar este método con cualquier otra serie. Por supuesto nos referimos a aquéllos de Uds. que requieren tiempo y estímulo constante para desarrollar una imaginación vívida. Muchas personas que tienen éxito, incluyendo maestros, encuentran difícil aceptar la necesidad de tal práctica. Frecuentemente tienden a confundir instrumentos indispensables con el papel que ellos desempeñan en ayudar al estudiante a conseguir una visualización vívida con el menor esfuerzo.

Ejemplos de cuenta inversa

Estos ejemplos (respuestas programadas) reflejan una disminución del énfasis en el número de los pasos en la serie fuera del aula. Para este entonces la clase estará más profundamente sumergida en el libro "30 Days to a more Powerful Vocabulary", libro relacionado con los estudios de vocabulario.

---

* Studying Effectively, Wrenn and Larsen, Stanford University Press, Stanford, CA., 1955.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE CUENTA INVERSA

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

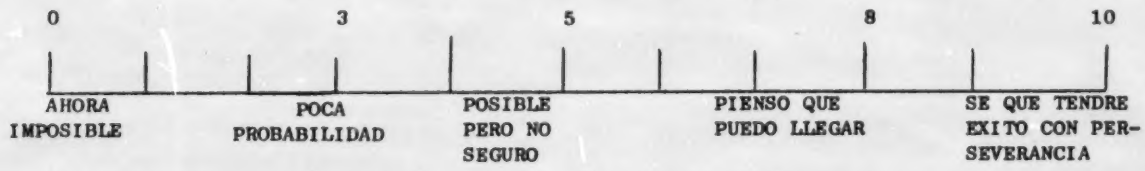
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____. Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definicion de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 6 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

55A

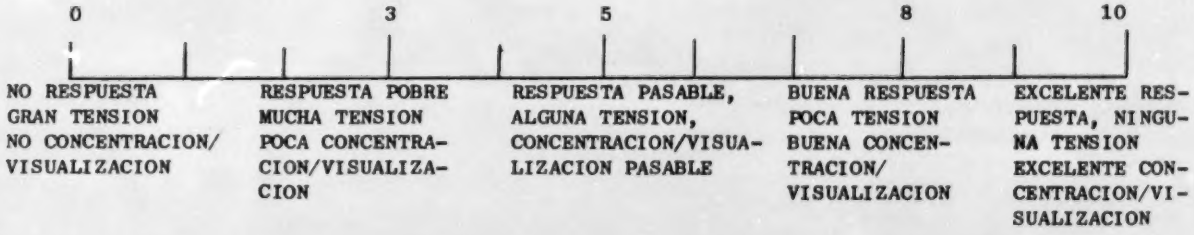
SERIE DE CUENTA INVERSA

OBJETIVO: Imagínese tomando el examen número 2 con confianza.

RESPUESTAS PROGRAMADAS	SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD (R.C.V.) (0-10)		
1. Cuente de 20 a 16, siéntase con confianza, alerta, altamente concentrado.	____	____	____
2. Imagínese escribiendo "yo tengo la capacidad y triunfaré en la universidad."	____	____	____
3. Cuente de 15-11, imagínese escribiendo en el pizarrón "Disfrutaré los exámenes como un juego de competencia."	____	____	____
4. Cuente de 10-6, imagínese concentrándose en las respuestas de las preguntas y no en sí mismo.	____	____	____
5. Cuente de 5-1, imagínese tomando el examen confiadamente, alerta, y orgulloso de lo que ha logrado.	____	____	____
6. Cuente usted solo, y abra los ojos en cualquier momento entre los números 5 al 20, sintiéndose bien, relajado y descansado.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta, y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE LA CUENTA INVERSA

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.
(0-10)

PASOS:

1. 20-16 con confianza, alerta, muy concentrado.				
2. Imagínese escribiendo: "Yo tengo habilidad y tendré éxito."				
3. 15-11, imagínese escribiendo "Voy a disfrutar los exámenes como un juego de competición."				
4. 10-6, concéntrese en las respuestas no en sí mismo.				
5. 5-1, mientras toma el examen se siente con confianza, alerta y orgulloso.				
6. Cualquier número de 5-20 abra los ojos, siéntase bien, relajado y descansado.				
TOTAL				

0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

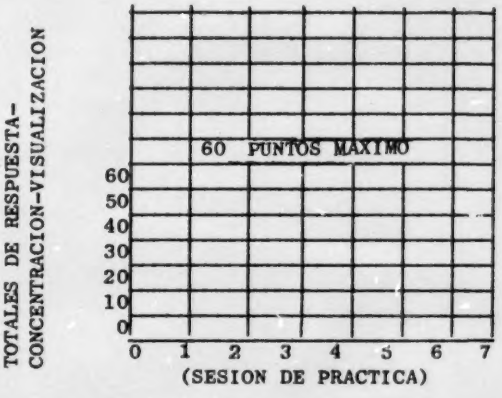
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

57A

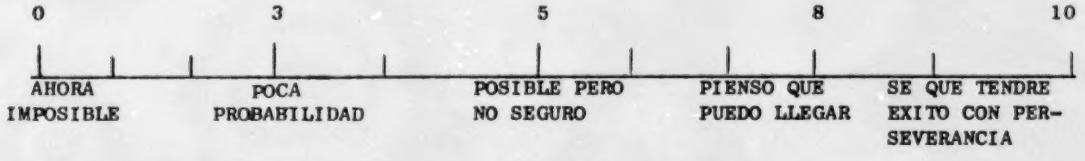
SERIE DE CUENTA INVERSA

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-60) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION/ VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-60)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

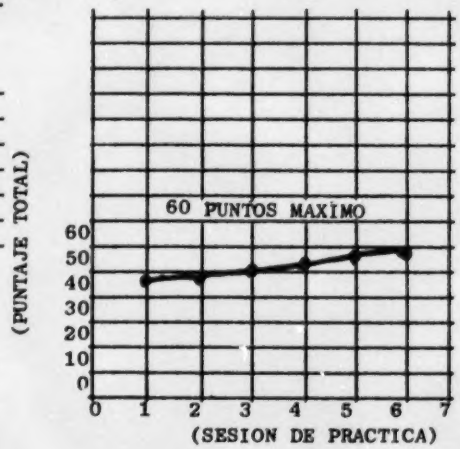
Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

Ejemplos de respuestas de estudiantes en clases previas de CA?.

SERIE DE CUENTA INVERSA

M.C.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	47
2. 5/4/72	48
3. 5/5/72	50
4. 5/6/72	53
5. 5/7/72	56
6.	58
7.	

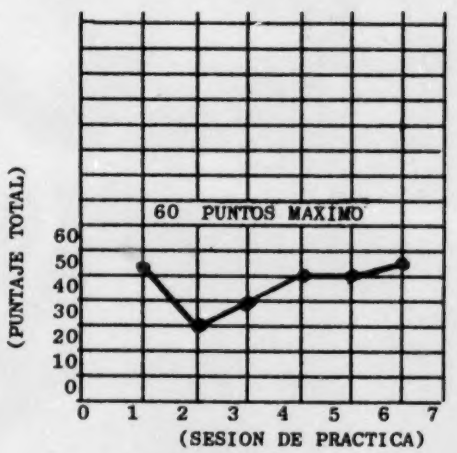


E.S.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	60
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	53
2. 5/4/72	30
3. 5/5/72	40
4. 5/6/72	50
5. 5/7/72	50
6. 5/8/72	55
7.	



Nombre del estudiante_____

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE CUENTA INVERSA

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

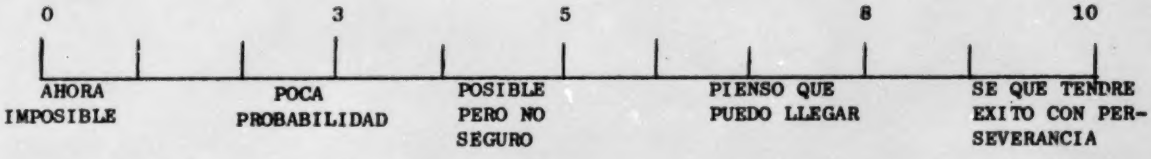
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO:_____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____. Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 6 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

55B

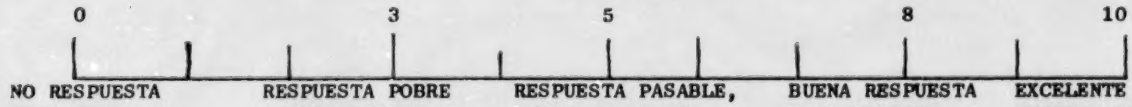
SERIE DE CUENTA INVERSA Nombre del estudiante_____

OBJETIVO: Imagínese tomando el examen número 2 con confianza.

RESPUESTAS PROGRAMADAS	SESION DE PRACTICA ESCALA DE EFECTIVIDAD (R.C.V.) (0-10) #1	#2	#3
1. Cuente de 20 a 16, siéntase con confianza, alerta, altamente concentrado.	____	____	____
2. Imagínese escribiendo "yo tengo la capacidad y triunfaré en la universidad."	____	____	____
3. Cuente de 15-11, imagínese escribiendo en el pizarrón "Disfrutaré los exámenes como un juego de competencia."	____	____	____
4. Cuente de 10-6, imagínese concentrándose en las respuestas de las preguntas y no en sí mismo.	____	____	____
5. Cuente de 5-1, imagínese tomando el examen confiadamente, alerta, y orgulloso de lo que ha logrado.	____	____	____
6. Cuente usted solo, y abra los ojos en cualquier momento entre los números 5 al 10, sintiéndose bien, relajado y descansado.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta, y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE LA CUENTA INVERSA

Nombre del estudiante_____

SESION DE PRACTICA #4 #5 #6 #7

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.
(0-10)

PASOS:

1. 20-16 con confianza, alerta, muy concentrado. ____ ____ ____ ____
2. Imagínese escribiendo: "Yo tengo habilidad y tendré éxito." ____ ____ ____ ____
3. 15-11, imagínese escribiendo "Voy a disfrutar los exámenes como un juego de competencia." ____ ____ ____ ____
4. 10-6, concéntrese en las respuestas no en sí mismo. ____ ____ ____ ____
5. 5-1, mientras toma el examen se siente con confianza, alerta y orgulloso. ____ ____ ____ ____
6. Cualquier número de 5-20 abra los ojos, siéntase bien, relajado y descansado. ____ ____ ____ ____

TOTAL ____ ____ ____ ____

0 3 5 8 10

NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

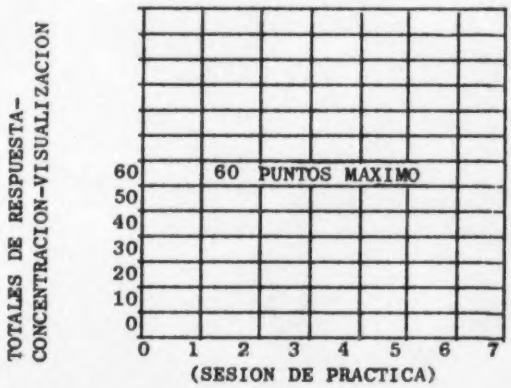
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

57B

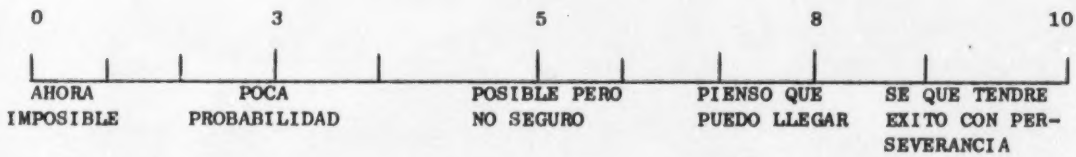
SERIE DE CUENTA INVERSA Nombre del estudiante_____

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-60) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION/ VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-60)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

CAPITULO 10

SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

Presentación

Los mismos procedimientos seguidos anteriormente también se aplican a esta serie. En este ejercicio, después de repasar los pasos, se le indicará a la clase que comience el ejercicio. Su profesor continuará guiándolo. Sin embargo, excepto la ayuda que se le dará al principio y al final, la actividad central estará bajo su propio control. Su profesor comenzará diciendo:

> "Concéntrense en el péndulo como lo hicieron anteriormente. Sin que yo lo diga háganlo mover de la manera que ustedes quieran, pero sepan la diferencia entre una respuesta automática que resulta de una decisión voluntaria.
>
> "Cuando ustedes vean estos tenues movimientos cierren los ojos, cuenten a la inversa, y reafirmen silenciosamente su habilidad de concentrarse. En el número diez, comiencen a ver el despliego de la meta. Véan su imagen vívida con confianza y relajados.
>
> "Continuarán contando hasta uno, repasen cada paso hasta el final. Imagínense que se sienten seguros de sí mismos, que se sienten bien.
>
> "Ahora ustedes deberán contar de uno a veinte. En un número que ustedes elijan, abran los ojos, sintiéndose contentos, determinados y con confianza. Tienen ahora cinco minutos."

Ejemplos del péndulo y de la cuenta inversa (Gráficas, página 66)

Este ejercicio fue asignado a la clase una semana antes del examen final. También se llevó a cabo el día del examen. Como otro incentivo de estudio, se le prometió a la clase que ellos podrían ver los resultados el mismo día si ellos lo deseaban. Esta operación inmediata fue posible por medio de una máquina 3M, comprada por el proyecto USTED para cursos como éstos.

El día del examen final, todos, con excepción de dos alumnos esperaron los resultados. El examen final consistía principalmente de 150 preguntas de elección múltiple. Debido a que cada pregunta del examen final le indicaba al estudiante la página del folleto donde se hallaba la respuesta, la mayoría de los estudiantes revisaron sus errores. A ustedes se les dará una oportunidad semejante.

El uso de este simple y breve ejercicio refleja la disminución en dependencia y en el tiempo usado en las respuestas programadas del consejo auto-programado al que se refiere el capítulo 5, diagrama 5-A.

En este ejercicio usted mismo se dirigirá gradualmente hacia las respuestas. Su estado acondicionado previamente, lo hará capaz de obtener un nivel de control autoprogramado satisfactorio con un esfuerzo mínimo.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE PENDULO Y CUENTA INVERSA

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

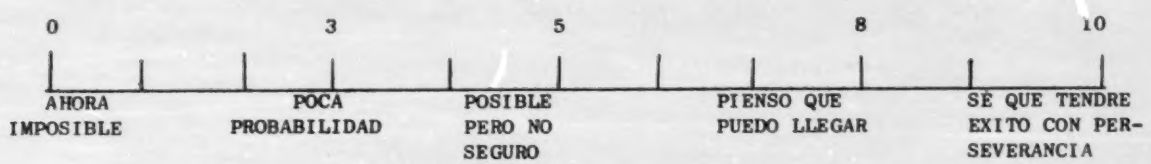
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____. Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 4 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

62A

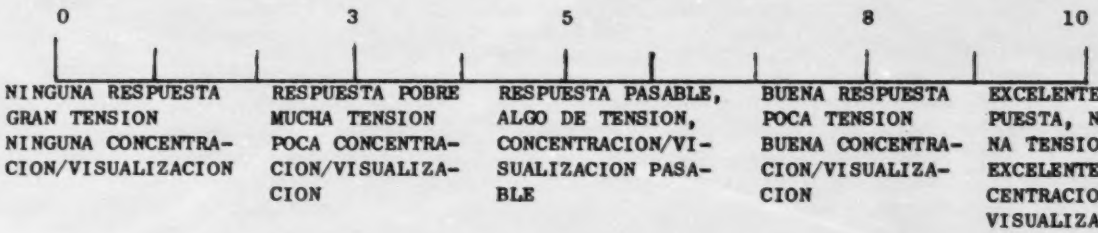
SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

OBJETIVO: Verse con confianza al rendir exámenes finales.

Respuestas programadas	SESION DE PRACTICA No. 1	No. 2	No. 3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)		
1. Concéntrese en el péndulo; véalo moverse mientras usted lo dirige. Cierre los ojos tan pronto como lo haya visto moverse en el círculo de su elección.	____	____	____
2. Cuente a la inversa de 20 a 10; deténgase en 10, visualice el objetivo comenzado sistemáticamente.	____	____	____
3. Cuente de 10 a 1; deténgase en el 1, véase a sí mismo alcanzando su objetivo y con una sensación de bienestar.	____	____	____
4. Cuente hasta cualquier número de 1 a 10; abra los ojos sintiéndose seguro, tranquilo y con vigor.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted piensa que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta, y 10 que respondió con toda fuerza y vigor.



ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION
(ESCALA R.C.V.)

SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

SESION DE PRACTICA No. 4 No. 5 No. 6 No. 7

ESCALA DE EFECTIVIDAD R.C.V.
(0-10)

Respuestas Programadas:

1. El péndulo se mueve como usted lo dirige. Cierre los ojos, se mueve en el círculo de su elección. ____ ____ ____ ____

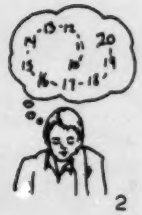
2. 20-10; pare en el 10, el objetivo comienza sistemáticamente. ____ ____ ____ ____

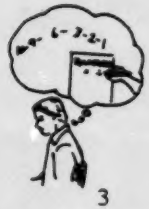
3. 10-1; pare en el 1, alcance el objetivo, tenga sensación de bienestar. ____ ____ ____ ____

4. Cualquier número de 1 a 20; abra los ojos, siéntase seguro, animado y calmado. ____ ____ ____ ____

TOTAL ____ ____ ____ ____

1


2


3

4

NINGUNA RESPUESTA, GRAN TENSION NINGUNA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POBRE CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGO DE TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

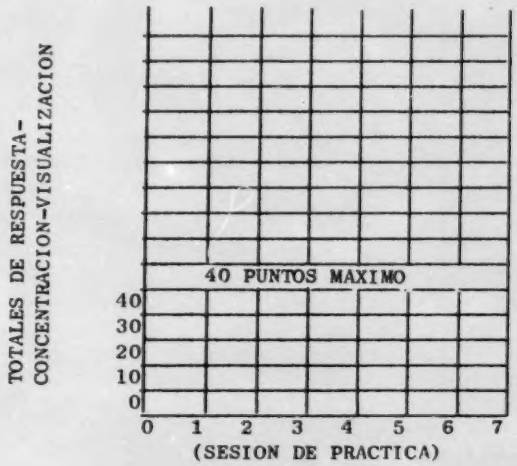
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

V49

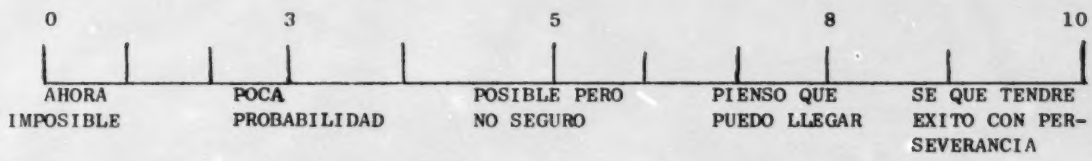
SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-40) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-40)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

East Los Angeles College Nombre del estudiante _____

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse en unión con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE PENDULO Y CUENTA INVERSA

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

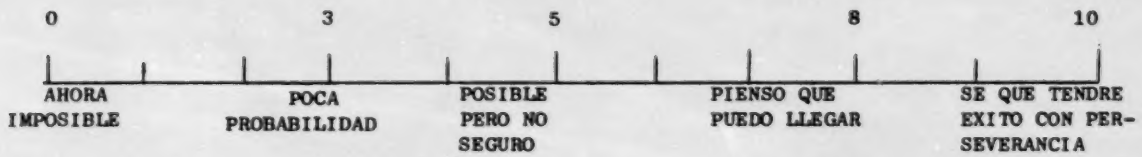
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla, _____. Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 4 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

62B

Nombre del estudiante_____

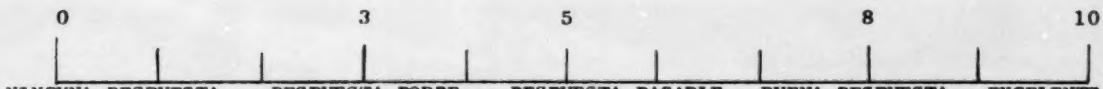
SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

OBJETIVO: Verse con confianza al rendir exámenes finales.

Respuestas programadas	SESION DE PRACTICA No. 1	No. 2	No. 3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)		
1. Concéntrese en el péndulo; véalo moverse mientras usted lo dirige. Cierre los ojos tan pronto como lo haya visto moverse en el círculo de su elección.	____	____	____
2. Cuente a la inversa de 20 a 10; deténgase en 10, visualice el objetivo comenzado sistemáticamente.	____	____	____
3. Cuente de 10 a 1; deténgase en el 1, véase a si mismo alcanzando su objetivo y con una sensación de bienestar.	____	____	____
4. Cuente hasta cualquier número de 1 a 10; abra los ojos sintiéndose seguro, tranquilo y con vigor.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted piensa que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 que respondió con toda fuerza y vigor.



0	3	5	8	10
NINGUNA RESPUESTA GRAN TENSION NINGUNA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGO DE TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION, EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION
(ESCALA R.C.V.)

SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

Nombre del estudiante_____

SESION DE PRACTICA No. 4 No. 5 No. 6 No. 7

ESCALA DE EFECTIVIDAD R.C.V.
(0-10)

Respuestas Programadas:

1. El péndulo se mueve como usted lo dirige. Cierre los ojos, se mueve en el círculo de su elección. ____ ____ ____ ____

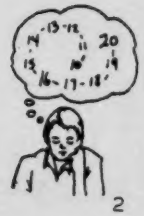
2. 20-10; pare en el 10, el objetivo comienza sistemáticamente. ____ ____ ____ ____

3. 10-1; pare en el 1, alcance el objetivo, tenga sensación de bienestar. ____ ____ ____ ____

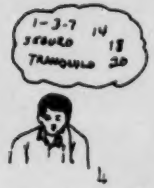
4. Cualquier número de 1 a 20; abra los ojos, siéntase seguro, animado y calmado. ____ ____ ____ ____

TOTAL ____ ____ ____ ____

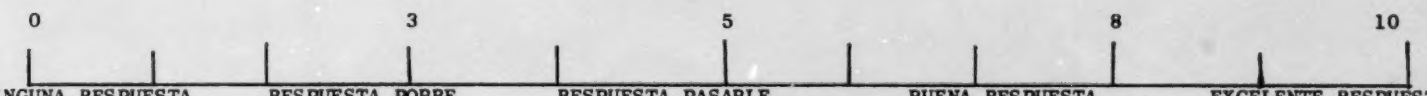
1


2

3



4



NINGUNA RESPUESTA GRAN TENSION NINGUNA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POBRE CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGO DE TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

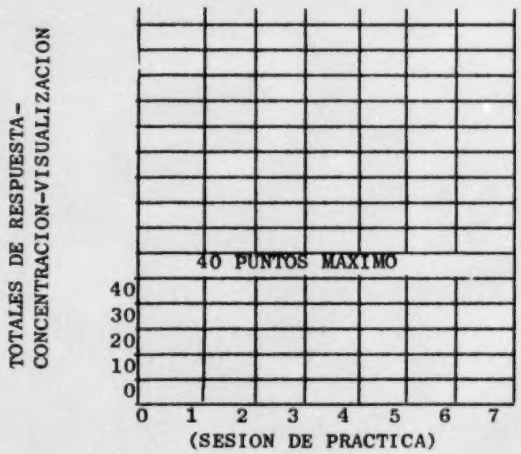
64B

Nombre del estudiante_____

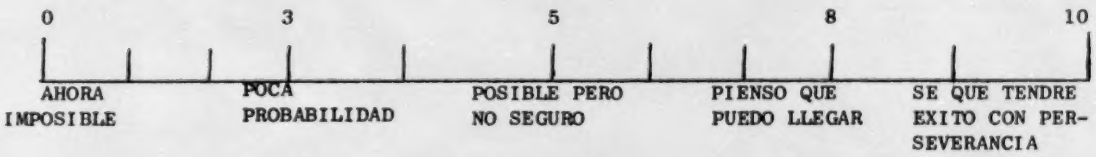
SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-40) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-40)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde, después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

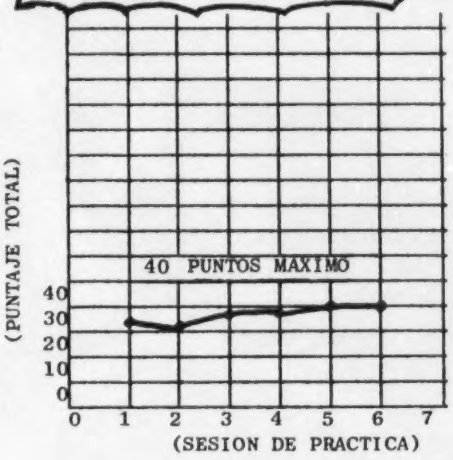
Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cinta de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

Ejemplos de respuestas de estudiantes en clases previas de CAP.

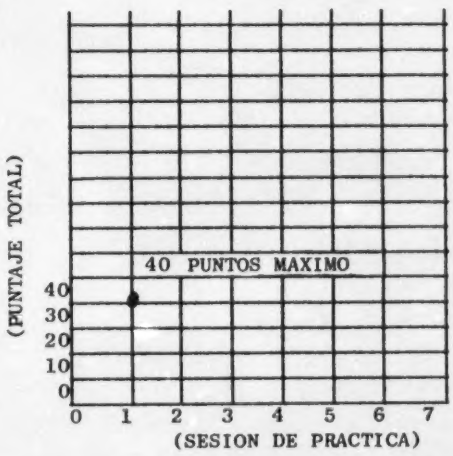
M.C.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 5/31/72	34
2. 6/1/72	33
3. 6/2/72	34
4. 6/3/72	37
5. 6/5/72	40
6. 6/6/72	40
7.	



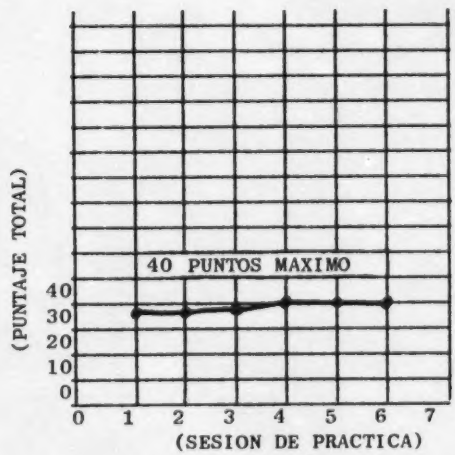
E.S.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 5/31/72	40
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 5/31/72	36
2. 6/1	36
3. 6/2	38
4. 6/3	40
5. 6/5	40
6. 6/6	40
7.	



CAPITULO 11

LISTA DE CONTROL DE LA CLASE Y FORMULARIOS DE APRECIACION GENERAL

Para poder participar y usar el máximo beneficio de esta publicación, una lista de control ha sido preparada para ustedes. Esta lista de control deberá ayudarles a evaluar su progreso en estos momentos:

a. Antes de que comience el curso.
b. Antes de cada ejercicio de CAP.
c. Después de cada ejercicio de CAP.
d. Periódicamente.
e. Al final del curso.

A ustedes les pedirán que completen y entreguen sin firmar, el cuestionario del estudiante después de haber terminado el curso. La mejor evaluación será la que usted conteste sinceramente y lo mejor que pueda inmediatamente después del examen final. El profesor solamente les pedirá que sean sinceros al expresar sus opiniones del curso.

LISTAS DE CONTROL

Lista de control A ✓

Antes que comience la clase ¿Ha usted:

( ) tomado las evaluaciones pre y post-curso?

Tomado:

( ) Estudio general de actitudes y hábitos de estudio de Brown-Holtzman?

( ) Los exámenes de aprovechamiento de California (básicos de adultos)?

( ) Lectura
( ) Aritmética
( ) Lenguaje

( ) El inventario de personalidad (temor) de Willoughby?

( ) La evaluación diagnóstica de lectura?

( ) Otro tipo de examen?

_____

_____

Lista de control B ✓

Antes de cada ejercicio de CAP... ¿Ha usted:

( ) Definido sus objetivos y repasado las respuestas programadas en forma escrita?

( ) Comprendido que la participación es voluntaria?

( ) Comprendido que usted está en completo control de sus respuestas durante el ejercicio de CAP?

( ) Entendido que puede detenerse cuando lo desee?

Después de cada ejercicio de CAP en clase....usted ha:

( ) Indicado el puntaje de la respuesta programada después de cada paso.

( ) Entregado una copia de los ejercicios con el puntaje total obtenido?

( ) Ayudado a preparar una evaluación de las respuestas programadas de la clase.

Periódicamente, ...usted ha:

( ) Entregado informes del progreso en forma de comentarios escritos en su cuaderno de estudiante?

Lista de Control C

✓ Al final del curso ....completó usted:

( ) Los exámenes de fin de curso?

( ) El formulario de hábitos de estudio y actitudes de Brown-Holtzman?

( ) Exámenes de aprovechamiento de California básico para adultos?

( ) Lectura
( ) Aritmética
( ) Lenguaje

( ) Inventario de Personalidad (temor) Willoughby?

( ) Examen diagnóstico de lectura?

( ) Sus comentarios estudiantiles?

( ) Evaluación del cuestionario de estudiante para compilación de la clase?

( ) Otro tipo de examen?

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROYECTO U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Curso de Consejo y Control
Auto-programado

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

FECHA _____

CLASE _____

NOMBRE DEL PROFESOR _____

Este cuestionario es para ayudarnos a evaluar lo que se ha obtenido del curso. Por supuesto que este cuestionario no afectará su calificación, razón por la cual le pedimos que conteste a las preguntas con toda sinceridad. No dude en indicarnos que no ha aprendido nada del curso si ésta es la verdad. Recuerde por favor que el cuestionario no tiene que ser firmado.

Ponga una marca (√) en el espacio que indica su respuesta. Puede elegir entre: Gran mejoramiento (GM) Poco mejoramiento (PM) Igual (I) Peor (P). Si un artículo no está incluido y usted cree que debe ser agregado, escriba sobre ese artículo en particular.

			G.M.	P.M.	I.	P.
1.	a.	Gran habilidad para estar relajado en previas situaciones de tensión				
	b.	Piensa más positivamente ahora.				
	c.	Tiene mayor confianza en sí mismo				
	d.	Mayor habilidad para hablar más calmado con la gente				
	e.	Mayor habilidad para expresar ideas sin miedo de que no sean aceptadas				
	f.	Ya no pospone mucho las cosas				
	g.	Planea y se organiza mejor				
	h.	Piensa independientemente. Rechaza los pensamientos negativos de sus amigos				
	i.	Otros				
2.	a.	Mayor satisfacción en el estudio				
	b.	Aumento en la habilidad para leer				
	c.	Más participación en la clase				
	d.	Ha mejorado en sus exámenes				
	e.	Major habilidad para concentrarse				
	f.	Mejores hábitos de estudio				
	g.	Pone más atención en sus clases				
	h.	Sus calificaciones han mejorado				
	i.	Otros				
3.	a.	Han mejorado las relaciones con sus padres				
	b.	Han mejorado las relaciones con sus amigos				
	c.	Han mejorado las relaciones con su esposa (o) o novia (o)				
	d.	Mayor habilidad para conocer a personas del sexo opuesto				
	e.	Otros				
4.	a.	Mejores relaciones en el trabajo (con su jefe y compañeros)				
	b.	Mejoramiento en su trabajo				
	c.	Otro				
5.	a.	Mejor salud. De ser verdad, ¿en qué forma?				

	G.M.	P.M.	I.	P.
6. a. Se ha vuelto más tolerante				
b. Ha experimentado nuevos sentimientos de valor personal				
c. Ha respondido mejor a los buenos consejos, orientación o terapia (Subraye la que se aplique a usted).				
d. Otro				

7. Indique (✓) cuáles de las siguientes respuestas reflejan sus sentimientos hacia los objetivos del curso. (Definitivamente adquirido, Fracaso en adquirir).

	DEFINITIVAMENTE ADQUIRIDO	FRACASO EN ADQUIRIR
a. Para desarrollar una imagen positiva de sí mismo y motivación para tener éxito		
b. Mayor habilidad para concentrarse.		
c. Mayor satisfacción del trabajo escolar		
d. Aprendizaje de buenos hábitos de estudio (planear y organizar)		
e. Mejoramiento de la memoria		
f. Mayor habilidad para expresarse calmadamente y seguro de sí mismo en la clase		
g. Mayor habilidad para tomar exámenes más calmadamente y con confianza en sí mismo.		
h. Mejoramiento en el vocabulario		
i. Mejoramiento en la ortografía.		
j. Mejoramiento en la lectura		
k. Eliminación del hábito de posponer las cosas		
l. Mejoramiento en la solución de problemas		

8. Si usted contestó (pregunta #7) que usted sí tuvo éxito en adquirir uno o dos objetivos, marque (√) su respuesta en los componentes particulares del curso que le ayudaron a adquirir sus objetivos en la lista de abajo. Deje en blanco los artículos que no le pertenecen a usted o a su clase (por ejemplo clases impartidas fuera del colegio por lo que los estudiantes no hicieron uso del Centro de enseñanza.)

	Muy Eficaz	Menos Eficaz	Nada Eficaz
a. Ejercicios de visualización propia (evocación) en la clase .			
b. Conferencia y discusión en el salón de clase			
c. Ejercicios auto-programados en cinta para hacer en casa. .			
d. Motivación y prácticas de estudio en caset para hacer en casa			
e. Motivación y prácticas de estudio en caset escuchadas en clase.			
f. Examinación con reacciones inmediatas y repaso			
g. Discusión en grupo, juegos de competencia.			
h. Trabajo trimestral			
i. Psycho-Cybernetics de Maltz			
j. Studying Effectively de Wrenn y Larsen			
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary.			
l. Lectura suplementaria (cuál libro) _____ _____			
m. Viajes al Centro de enseñanza para exámenes			
n. Viajes al Centro de enseñanza en busca de ayuda de un tutor.			
o. Películas (cuáles) _____ _____			
p. Lecturas de los éxitos con CAP de estudiantes anteriores (testimonios)			
q. Orientación individual			

COMENTARIOS ESTUDIANTILES

9. Indique sus reacciones (✓) cuando sean pertinentes a los reportes de progreso entregados por los estudiantes:

_____ Honesto, sincero, ambos comentarios, positivos y negativos, fueron solicitados.

_____ No sincero (hecho para complacer al maestro)

_____ Las instrucciones no piden comentarios negativos

10. Primero encierre en un círculo las letras que indican las cosas que usted cree tenía en exceso antes de tomar esta clase.
Segundo marque (✓) aquellos artículos que indiquen su respuesta.

	GRAN DISMINUCION	IGUAL	PEOR
a. comida			
b. cigarrillos			
c. alcohol			
d. televisión			
e. tranquilizantes			
f. pastillas para dormir (para insomnio)			
g. promiscuidad			
h. marijuana			
i. pastillas (estimulantes o depresivos)			
j. LSD			
k. heroína			
l. apuestas			
m. otro			

11. ¿Con qué frecuencia se programa usted mismo con sugerencias positivas y ejercicios de evocación?

a. Muchas veces al día.
b. Una vez al día.
c. Pocas veces a la semana.
d. Una vez por semana.
e. Una vez al mes.
f. Otro

12. Indique las formas de preparación mental preliminares a la auto-programación por medio de un círculo en la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante).

a. Una de las técnicas de CAP (péndulo, espiral, relajamiento-tensión).
b. Contando de 20-10 (forma breve).
c. No es necesario contar antes o sea llevar a cabo la técnica de CAP.
d. Otro _____

13. a. ¿Existen ciertas ocasiones en que la auto-programación es muy difícil de llevarse acabo? ¿Cuándo? _____

14. Otros comentarios _____
_____
_____
(use el reverso, si es necesario)

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROYECTO U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Curso de Consejo y Control
Auto-programado

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

FECHA _____

CLASE _____

NOMBRE DEL PROFESOR _____

Este cuestionario es para ayudarnos a evaluar lo que se ha obtenido del curso. Por supuesto que este cuestionario no afectará su calificación, razón por la cual le pedimos que conteste a las preguntas con toda sinceridad. No dude en indicarnos que no ha aprendido nada del curso si ésta es la verdad. Recuerde por favor que el cuestionario no tiene que ser firmado.

Ponga una marca (✓) en el espacio que indica su respuesta. Puede elegir entre: Gran mejoramiento (GM), Poco mejoramiento (PM), Igual (I) Peor (P). Si un artículo no está incluido y usted cree que debe ser agregado, escriba sobre ese artículo en particular.

			G.M.	P.M.	I.	P.
1.	a.	Gran habilidad para estar relajado en previas situaciones de tensión				
	b.	Piensa más positivamente ahora				
	c.	Tiene mayor confianza en sí mismo				
	d.	Mayor habilidad para hablar más calmado con la gente				
	e.	Mayor habilidad para expresar ideas sin miedo de que no sean aceptadas				
	f.	Ya no pospone mucho las cosas				
	g.	Planea y se organiza mejor				
	h.	Piensa independientemente. Rechaza los pensamientos negativos de sus amigos				
	i.	Otros				
2.	a.	Mayor satisfacción en el estudio				
	b.	Aumento en la habilidad para leer				
	c.	Más participación en la clase				
	d.	Ha mejorado en sus examenes				
	e.	Major habilidad para concentrarse				
	f.	Mejores hábitos de estudio				
	g.	Pone más atención en sus clases				
	h.	Sus calificaciones han mejorado				
	i.	Otros				
3.	a.	Han mejorado las relaciones con sus padres				
	b.	Han mejorado las relaciones con sus amigos				
	c.	Han mejorado las relaciones con su esposa (o) o novia (o)				
	d.	Mayor habilidad para conocer a personas del sexo opuesto				
	e.	Otros				
4.	a.	Mejores relaciones en el trabajo (con su jefe y compañeros)				
	b.	Mejoramiento en su trabajo				
	c.	Otro				
5.	a.	Mejor salud. De ser verdad, en qué forma?				

	G.M.	P.M.	I.	P.
6. a. Se ha vuelto más tolerante				
b. Ha experimentado nuevos sentimientos de valor personal				
c. Ha respondido mejor a los buenos consejos, orientación o terapia (Subraye la que se aplique a usted).				
d. Otro				

7. Indique (✓) cuáles de las siguientes respuestas reflejan sus sentimientos hacia los objetivos del curso. (Definitivamente adquirido, Fracaso en adquirir).

	DEFINITIVAMENTE ADQUIRIDO	FRACASO EN ADQUIRIR
a. Para desarrollar una imagen positiva de sí mismo y motivación para tener éxito.		
b. Mayor habilidad para concentrarse.		
c. Mayor satisfacción del trabajo escolar		
d. Aprendizaje de buenos hábitos de estudio (planear y organizar)		
e. Mejoramiento de la memoria		
f. Mayor habilidad para expresarse calmadamente y seguro de sí mismo en la clase.		
g. Mayor habilidad para tomar exámenes más calmadamente y con confianza en sí mismo.		
h. Mejoramiento en el vocabulario		
i. Mejoramiento en la ortografía.		
j. Mejoramiento en la lectura		
k. Eliminación del hábito de posponer las cosas		
l. Mejoramiento en la solución de problemas		

8. Si usted contestó (pregunta #7) que usted sí tuvo éxito en adquirir uno o dos objetivos, marque (✓) su respuesta en los componentes particulares del curso que le ayudaron a adquirir sus objetivos en la lista de abajo. Deje en blanco los artículos que no le pertenecen a usted o a su clase (por ejemplo, clases impartidas fuera del colegio por lo que los estudiantes no hicieron uso del Centro de enseñanza.)

	Muy Eficaz	Menos Eficaz	Nada Eficaz
a. Ejercicios de visualización propia (evocación) en la clase .			
b. Conferencia y discusión en el salón de clase			
c. Ejercicios auto-programados en cinta para hacer en casa. .			
d. Motivación y prácticas de estudio en caset para hacer en casa			
e. Motivación y prácticas de estudio en caset escuchadas en clase.			
f. Examinación con reacciones inmediatas y repaso			
g. Discusión en grupo, juegos de competencia.			
h. Trabajo trimestral			
i. Psycho-Cybernetics de Maltz.			
j. Studying Effectively de Wrenn y Larsen			
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary.			
l. Lectura suplementaria (cuál libro) _____ _____			
m. Viajes al Centro de enseñanza para exámenes			
n. Viajes al Centro de enseñanza en busca de ayuda de un tutor.			
o. Películas (cuáles) _____ _____			
p. Lecturas de los éxitos con CAP de estudiantes anteriores (testimonios).			
q. Orientación individual			

Nombre del estudiante_____

COMENTARIOS ESTUDIANTILES

9. Indique sus reacciones (✓) cuando sean pertinentes a los reportes de progreso entregados por los estudiantes:

_____ Honesto, sincero, ambos comentarios, positivos y negativos, fueron solicitados.

_____ No sincero (hecho para complacer al maestro)

_____ Las instrucciones no piden comentarios negativos

10. Primero encierre en un círculo las letras que indican las cosas que usted cree tenía en exceso antes de tomar esta clase.
Segundo marque (✓) aquellos artículos que indiquen su respuesta.

	GRAN DISMINUCION	IGUAL	PEOR
a. comida			
b. cigarrillos			
c. alcohol			
d. televisión			
e. tranquilizantes			
f. pastillas para dormir (para insomnio)			
g. promiscuidad			
h. marijuana			
i. pastillas (estimulantes o depresivos)			
j. LSD			
k. heroína			
l. apuestas			
m. otro			

11. ¿Con qué frecuencia se programa usted mismo con sugerencias positivas y ejercicios de evocación?

a. Muchas veces al día.
b. Una vez al día.
c. Pocas veces a la semana.
d. Una vez por semana.
e. Una vez al mes.
f. Otro

12. Indique las formas de preparación mental preliminares a la auto-programación por medio de un círculo en la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante).

a. Una de las técnicas de CAP (péndulo, espiral, relajamiento-tensión).
b. Contando de 20-10 (forma breve).
c. No es necesario contar antes o sea llevar a cabo la técnica de CAP.
d. Otro_____

13. a. ¿Existen ciertas ocasiones en que la auto-programación es muy difícil de llevarse acabo? ¿Cuándo?_____

14. Otros comentarios _____
_____
_____
(use el reverso, si es necesario)

USTED PUEDE

¡Escúcheme amigo, escúcheme bien!
La vida del hombre es como un tren
Que camina poderoso con energía
Con maquinista, de noche y día,
Que presta los ojos de magnífico guía.
Y conquista montañas como volcán antiguo,
Cuyos vapores escriben, "Se puede, amigo."

¿Quién dice que no se puede empezar de nuevo?
¿Cambiar su destino y su caridad?
¿Quién delineó este drama de su bienestar?
¿El sistema? ¿El corazón de la humanidad?
¿O las escuelas que no supieron enseñar?

Pero eso era entonces, ahora es ahora.
No nos interesa como el cambio ocurre
Ni averiguamos quién diablos escribió el mapa
Dirigiendo el rumbo para donde vamos
Y nadie lamentará las dudas que esparcimos,
O la imagen denigrante que sistemáticamente destrozamos.

Sabemos que dudar es humano, como vida dejada a la suerte,
Pero no hay condenada ley ni para el débil o el fuerte
Que insista, espérate, hasta que tu cráneo acumule moho,
Que lleve pensamientos que le muerden
La carne del espíritu dejando el hueso desnudo
Mientras observan la estatura de la vida humana quedar rendida.

Si la omnipotencia es irrealista
Como presagio mágico
No necesitamos el místico misterioso
Que diga, "Eres o no eres lógico",
En tu capacidad puedes poner,
Tu propia confianza que así va a ser.

No te debe sorprender
Que el nacimiento no puede ni quiere
Fijar el destino o limitar el poder, hasta que el hombre muere.
Gocémonos una recepción iluminada por el sol,
Por esa idea falsa que termina la vida,
Cuya muerte celebramos, con queja mínima,
Como vigilia no de la noche oscura, sino con los rayos que anuncian el día.

Desde hace mucho vencida llegan lágrimas amargas,
Harán matiz con el rocío de auroras,
A la muerte de este epitafio(¿a la Evelyn Waugh?)
"Ciudadanía de segunda clase
Puede ser comprada por pueblo ignorante."
Y las flores que cortemos
Cuyos pétalos esparcizemos,
Borrarán el mensaje que dice
"Nosotros no valemos."

¿Quién tira el primer puño de tierra húmeda.
Absorbente de lágrimas de gran valor?
¿O quién elogia esta muerte que bendecimos
Y cambia la inscripción por algo mejor,
Que el futuro aguarda, ha sido, y es?
"Polvo eres y al polvo volverás"
Marcará el paso de la inscripción,
Y reponemos el odio de la vida con el amor,
Mientras criamos visiones a nuestro favor.

¿Quién traspala más rápido, o escarba mejor?
¿Quién da su descanso, utilizando su vigor?
¿Qué manos turbarán esta piedra sepulcral que cargamos.
Como engramas e imágenes cuyas impresiones enterramos?
¿Quién abandona la vida de perturbado
Uniendo objetivo y esperanza, como vida de casado?
No será el cobarde de columna extirpada,
Podrá ser optimista de percepción renovada,
Serán los valientes, sea uno o muchos.
Ya que te encuentras aquí, ¿te incluimos a tí?

SRM

INDICE

Actitud mental positiva 15
Alfa, ondas cerebrales 27
Aprendizaje 13

Barrio 6
Biblioteca Estudiantil de Cartucho Audio-visual 3
Brown, P. 16

CAP, Programa de 22
Centro de Enseñanza. 21
Cibernética 17
Cinta de cartucho 21
Comisión Carnegie, de Educación universitaria 7
Concentración 12
Consejo Auto-Programado 3,24
Control Auto-Programado 10
Cuaderno 21,69
Cuenta Inversa, Serie de 54
Cuestionario del Estudiante 70

Departmento de Estudios Mexico-Americanos 9

East Los Angeles College 18
Espiral, Serie de 26,40
Estudio efectivo 55
Evaluación 26
Examen diagnóstico de lectura 68
Examen de Personalidad de Willoughby 68
Evaluación pre- y post-curso. 21

Exámenes de aprovechamiento de Calif. 68

Formulario de Evaluación de clase 22,70

García, R. 15

Hindue 45

Kaiser, H. 1
Kennedy, J. F. 2
Kerr, C. 7
Kimble & Shatel 27

Lista de control 67

Locke, John 3
Los Angeles Times 9,15

Maltz, H. 7
Marcador de Exámenes (3M) 60
Montessori, M. 13

Napoleón 17
Niño y la familia 13
Nixon, R

Pavlov, I. 3
Péndulo y Cuenta Inversa, Serie de 60,62
Péndulo, Serie de 31
RCV ejemplos, gráficas;
Péndulo 35
Espiral 44
Tensión y Relajamiento 53
Cuenta Inversa
Péndulo y Cuenta Inversa 66
RCV, escala (también en cada ejercicio de CAP) 13,27,38

RNA 4
Rousseau, J. 3

Servomecanismo 11,12,37
Shatel 27
Sicocibernética 7,9,16
Sicología, Departamento de 9,27
SQ3R (E.P.L.2R) 41
Stearns, J. 45
Stone, C. 15

Tabula Rasa 3
Tarjeta de Evaluación de Respuestas de clase 29
Tensión y relajamiento, Series de 45,46
Thirty Days to a More Powerful Vocabulary 54

USTED 21
Usted Puede (poema) 73

Variación de Meta 25
Visualización 5,16

West Magazine 9

Yoga 45